SỞ VĂN HÓA VÀ THỂ THAO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TÀI LIỆU TUYÊN TRUYỀN

BỘ TIÊU CHÍ ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH

Thành phố Hồ Chí Minh, năm 2019

LỜI MỞ ĐẦU

Cùng với sự phát triển của nền kinh tế Việt Nam đang trong quá trình hiện đại hóa – công nghiệp hóa và hội nhập quốc tế. Quá trình này không chỉ tác động đến các vấn đề kinh tế - chính trị - văn hóa – xã hội mà còn làm biết đổi các giá trị gia đình. Mặt khác, xã hội phát triển không ngừng, làm phát sinh những tệ nạn, những vấn đề của xã hội hiện đại như tỷ lệ ly hôn gia tăng, mạng xã hội tác động không nhỏ đến một bộ phân thanh niên trong nhận thức và hành vi, bạo lực gia đình xảy ra với tính chất nguy hiểm và tinh vi hơn, các mối quan hệ trong gia đình trở nên kém bền chặt hơn, các giá trị gia đình ngày càng phai nhạt.... vì thế để các gia đình thật sự no ấm, tiến bộ, hạnh phúc thì cần từng thành viên trong gia đình luôn nỗ lực học tập, trao đổi và ứng xử chuẩn mực hơn để tạo nên nếp nhà. Chính vì lẽ đó, sự nghiệp công nghiệp hóa – hiện đại hóa phải tiến hành song song với quá trình xây dựng và phát triển nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà, bản sắc dân tộc.

Năm 2017, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch ban hành Quyết định số 4748/QĐ-BVHTTDL về Bộ tiêu chí ứng xử trong gia đình. Bộ tiêu chí ứng xử trong gia đình nhằm: a) Góp phần xác định và từng bước đưa vào cuộc sống các chuẩn mực giá trị đạo đức, văn hóa con người Việt Nam trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế; b) Củng cố ý thức pháp luật, đề cao đạo đức, lương tâm, trách nhiệm của mỗi người với bản thân, gia đình, cộng đồng, xã hội và đất nước; ngăn chặn sự xuống cấp về đạo đức trong gia đình và xã hội; c) Nâng cao nhận thức về xây dựng, giữ gìn hạnh phúc bền vững của mỗi gia đình hướng tới sự ổn định, văn minh cho toàn xã hội.

*Bộ tiêu chí ứng xử trong gia đình được áp dụng cho các thành viên trong gia đình (theo quy định tại khoản 16 Điều 3 Luật Hôn nhân và gia đình số 52/2014/QH13) bao gồm: vợ, chồng; cha mẹ đẻ, cha mẹ nuôi, cha dượng, mẹ kế, cha mẹ vợ, cha mẹ chồng; con đẻ, con nuôi, con riêng của vợ hoặc chồng, con dâu, con rể; anh, chị, em cùng cha mẹ, anh, chị, em cùng cha khác mẹ, anh, chị, em cùng mẹ khác cha, anh rể, em rể, chị dâu, em dâu của người cùng cha mẹ hoặc cùng cha khác mẹ, cùng mẹ khác cha; ông bà nội, ông bà ngoại; cháu nội, cháu ngoại; với 04 tiêu chí ứng xử chung: a) **Tôn trọng**: Đánh giá đúng mực, coi trọng danh dự, phẩm giá và lợi ích của nhau; b) **Bình đẳng**:* Có nghĩa vụ và quyền ngang nhau về mọi mặt trong gia đình; *c) **Yêu thương**: Có tình cảm gắn bó tha thiết, quan tâm chăm sóc nhau; d) **Chia sẻ**: Cùng nhau vun đắp tình cảm, chia sẻ với nhau vui buồn, khó khăn, hoạn nạn; và xoay quanh 04 mối quan hệ cơ bản trong gia đình: a) **Tiêu chí ứng xử vợ chồng:** Chung thủy; Nghĩa tình; b) **Tiêu chí ứng xử của cha mẹ với con, ông bà với cháu**: Gương mẫu; Yêu thương; c) **Tiêu chí ứng xử của con với cha mẹ, cháu với ông bà**: Hiếu thảo; Lễ phép; d) **Tiêu chí ứng xử của anh, chị, em**: Hòa thuận; Chia sẻ.*

Sở Văn hóa và Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

DANH MỤC TÀI LIỆU

PHẦN 1

BỘ TIÊU CHÍ ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH

BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

Số: 4843/QĐ-BVHTTDL

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Nội, ngày 08 tháng 12 năm 2017

QUYẾT ĐỊNH
Ban hành thí điểm "Bộ tiêu chí ứng xử trong gia đình"

BỘ TRƯỞNG BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

Căn cứ Nghị định số 79/2017/NĐ-CP ngày 17 tháng 7 năm 2017 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch;

Căn cứ Nghị định số 02/2013/NĐ-CP ngày 03 tháng 01 năm 2013 của Chính phủ quy định về công tác gia đình;

Căn cứ Chỉ thị số 11/CT-TTg ngày 29 tháng 3 năm 2017 của Thủ tướng Chính phủ về việc đẩy mạnh giáo dục đạo đức, lối sống trong gia đình;

Xét đề nghị của Vụ trưởng Vụ Gia đình,

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Ban hành kèm theo Quyết định này "Bộ tiêu chí ứng xử trong gia đình".

Điều 2 Giao Vụ Gia đình làm đầu mối phối hợp với các đơn vị liên quan hướng dẫn và triển khai thí điểm thực hiện "Bộ tiêu chí ứng xử trong gia đình"; tổ chức đánh giá, sơ kết, hoàn thiện "Bộ tiêu chí ứng xử trong gia đình" báo cáo Bộ trưởng.

Điều 3. Quyết định này có hiệu lực thi hành kể từ ngày ký.

Điều 4. Chánh Văn phòng Bộ, Vụ trưởng Vụ Gia đình, Vụ trưởng Vụ Kế hoạch, Tài chính và Thủ trưởng các đơn vị có liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

Nơi nhận:
- Như Điều 4;
- Văn phòng Chính Phủ;
- Bộ trưởng *(để báo cáo)*;
- Thứ trưởng Trịnh Thị Thủy;
- Sở VHTTDL, Sở VHTT các tỉnh/thành phố;
- Lưu: VT, GĐ, HN (80).

KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG



Trịnh Thị Thủy

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH | CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

BỘ TIÊU CHÍ ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH

(Ban hành theo Quyết định số 4843 /QĐ-BVHTTDL ngày 08/12/2017 của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch)

I. NGUYÊN TẮC CHUNG

1. Mục đích

Bộ tiêu chí ứng xử trong gia đình nhằm mục đích:

a) Góp phần xác định và từng bước đưa vào cuộc sống các chuẩn mực giá trị đạo đức, văn hóa con người Việt Nam trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế;

b) Củng cố ý thức pháp luật, đề cao đạo đức, lương tâm, trách nhiệm của mỗi người với bản thân, gia đình, cộng đồng, xã hội và đất nước; ngăn chặn sự xuống cấp về đạo đức trong gia đình và xã hội;

c) Nâng cao nhận thức về xây dựng, giữ gìn hạnh phúc bền vững của mỗi gia đình hướng tới sự ổn định, văn minh cho toàn xã hội.

2. Đối tượng áp dụng

Tiêu chí ứng xử được áp dụng cho các thành viên trong gia đình (theo quy định tại khoản 16 Điều 3 Luật Hôn nhân và gia đình số 52/2014/QH13) bao gồm: vợ, chồng; cha mẹ đẻ, cha mẹ nuôi, cha dượng, mẹ kế, cha mẹ vợ, cha mẹ chồng; con đẻ, con nuôi, con riêng của vợ hoặc chồng, con dâu, con rể; anh, chị, em cùng cha mẹ, anh, chị, em cùng cha khác mẹ, anh, chị, em cùng mẹ khác cha, anh rể, em rể, chị dâu, em dâu của người cùng cha mẹ hoặc cùng cha khác mẹ, cùng mẹ khác cha; ông bà nội, ông bà ngoại; cháu nội, cháu ngoại.

3. Tiêu chí ứng xử chung

a) Tôn trọng: Đánh giá đúng mực, coi trọng danh dự, phẩm giá và lợi ích của nhau.

b) Bình đẳng: Có nghĩa vụ và quyền ngang nhau về mọi mặt trong gia đình.

c) Yêu thương: Có tình cảm gắn bó tha thiết, quan tâm chăm sóc nhau.

d) Chia sẻ: Cùng nhau vun đắp tình cảm, chia sẻ với nhau vui buồn, khó khăn, hoạn nạn.

4. Hình thức áp dụng Bộ tiêu chí

a) Dựa trên Bộ tiêu chí khung, Vụ Gia đình có trách nhiệm phối hợp với các cơ quan, đơn vị liên quan hướng dẫn và triển khai thí điểm thực hiện Bộ tiêu chí ứng xử trong gia đình.

b) Trên cơ sở Bộ tiêu chí khung này, các địa phương có thể bổ sung, cụ thể hóa mức đạt của tiêu chí cho phù hợp với đặc điểm văn hóa, dân tộc, phong tục, tập quán riêng của địa phương mình.

c) Các thành viên trong gia đình tự nguyện tuân thủ Bộ tiêu chí ứng xử này theo hướng dẫn của Vụ Gia đình và tiêu chí bổ sung, cụ thể của địa phương nơi cư trú.

II. TIÊU CHÍ ỨNG XỬ CỤ THỂ TRONG GIA ĐÌNH

1. Tiêu chí ứng xử vợ chồng: Chung thủy; Nghĩa tình.

a) Đối tượng áp dụng:

Vợ chồng được pháp luật công nhận (theo quy định tại khoản 1 Điều 2 và khoản 1 Điều 3 Luật Hôn nhân và gia đình số 52/2014/QH13).

b) Nội dung tiêu chí ứng xử cụ thể:

- Vợ chồng có tình cảm trước sau như một, không thay đổi;
- Chăm sóc nhau; cùng có trách nhiệm trong nuôi dạy con, làm việc nhà, đóng góp tài chính gia đình;
- Lắng nghe, cùng nhau thảo luận những vấn đề chung, hòa nhã với nhau.

2. Tiêu chí ứng xử của cha mẹ với con, ông bà với cháu: Gương mẫu; Yêu thương.

a) Đối tượng áp dụng:

- Cha mẹ bao gồm: cha mẹ đẻ, cha mẹ nuôi, cha dượng, mẹ kế, cha mẹ vợ, cha mẹ chồng;
- Ông bà bao gồm: ông bà nội, ông bà ngoại.

b) Nội dung tiêu chí ứng xử cụ thể:

- Cha mẹ, ông bà làm gương tốt cho con, cháu trong cử chỉ, hành động, lời nói;
- Quan tâm, chăm sóc con cháu khi con cháu còn nhỏ; trao truyền các giá trị truyền thống, kinh nghiệm sống cho con cháu; giáo dục, động viên con cháu giữ gìn nền nếp, gia phong; có tình cảm gắn bó tha thiết.

3. Tiêu chí ứng xử của con với cha mẹ, cháu với ông bà: Hiếu thảo; Lễ phép.

a) Đối tượng áp dụng:

- Con bao gồm: con đẻ, con nuôi, con riêng của vợ hoặc chồng, con dâu, con rể.

- Cháu bao gồm: cháu nội, cháu ngoại.

b) Nội dung tiêu chí ứng xử cụ thể:

- Con, cháu có lời nói, cử chỉ, hành động thể hiện sự kính trọng, biết ơn, giúp đỡ cha mẹ, ông bà;

- Thăm hỏi, chăm sóc động viên, nuôi dưỡng cha mẹ, ông bà khi cha mẹ, ông bà ốm đau, già yếu.

4. Tiêu chí ứng xử của anh, chị, em: Hòa thuận; Chia sẻ.

a) Đối tượng áp dụng:

- Anh, chị, em cùng cha mẹ; anh, chị, em cùng cha khác mẹ; anh, chị, em cùng mẹ khác cha.

- Anh rể, em rể, chị dâu, em dâu của người cùng cha mẹ hoặc cùng cha khác mẹ, cùng mẹ khác cha.

b) Nội dung tiêu chí ứng xử cụ thể:

- Anh, chị, em tôn trọng, bảo nhau điều hay, lẽ phải.

- Anh chị bao dung đối với em, em kính trọng anh chị;

- Cùng chia sẻ với nhau tình cảm hoặc vật chất lúc vui buồn, giúp đỡ nhau lúc khó khăn, hoạn nạn./.

PHẦN 2

TÀI LIỆU
TUYÊN TRUYỀN

Phần 2: Tài liệu tuyên truyền

1. Lý do chúng ta luôn cảm thấy cô đơn trong thế giới công nghệ
2. Cách để điều chỉnh cuộc sống
3. Cách để đối phó với vợ/chồng ngoại tình
4. Cách để giải quyết xung đột hiệu quả
5. Cách để khiến vợ bạn cảm thấy được yêu thương
6. Cách để làm một người chồng tốt
7. Cách để mỉm cười thường xuyên
8. Cách để yêu cuộc sống
9. Phát huy những giá trị tốt đẹp trong truyền thống gia đình Việt Nam
10. Văn hóa gia đình - truyền thống và đương đại
11. Gia đình trong thời đại công nghiệp
12. Giá trị cốt lõi của gia đình là yêu thương.

Nội dung 1: Lý do chúng ta luôn cảm thấy cô đơn trong thế giới công nghệ

Mối quan hệ phát triển hời hợt, khả năng nắm bắt cảm xúc suy giảm, trạng thái cô lập gia tăng là đáp án cho câu hỏi: Vì sao chúng ta luôn cảm thấy cô đơn trong thế giới công nghệ?

Trong vài thập kỉ trở lại đây, sự xuất hiện và phát triển của công nghệ đã cải thiện rõ rệt chất lượng sống của chúng ta về nhiều phương diện. Chẳng hạn, chỉ với một cú click chuột trên mạng xã hội, bạn có thể dễ dàng kết nối với người thân, bạn bè, thậm chí tìm lại những người bạn đã mất liên lạc. Những tưởng, sự tiện lợi đó sẽ giúp chúng ta gắn kết hơn, nhưng rõ ràng, phần đông người trưởng thành thường xuyên rơi vào trạng thái lạc lõng kể cả khi bên cạnh những người thân yêu nhất. Vậy, điều gì đã khiến chúng ta luôn cảm thấy cô đơn trong thế giới công nghệ?

CÁC MỐI QUAN HỆ PHÁT TRIỂN MỘT CÁCH HỜI HỢT

Một mối quan hệ chỉ có ý nghĩa khi nó được hình thành và duy trì dựa trên những cảm xúc, thái độ chân thành. Điều này dường như chẳng còn thấy nhiều trên phương tiện truyền thông xã hội hiện đại. Với xu hướng phát triển tập trung vào bản thân, tồn tại xung quanh mỗi người một áp lực vô hình về việc làm thế nào để đời sống trên mạng xã hội trông thật tốt đẹp dù thực tế thì không hẳn vậy. Thay vì kể về những câu chuyện đời thường, một số người chọn chia sẻ về những thành tựu, kỳ nghỉ hoặc những bữa ăn đẹp mắt. Chính vì quá quan tâm đến các giá trị từ thế giới ảo, chúng ta dần quên mất việc vun đắp cho các mối quan hệ trong đời sống thật. Thái độ hời hợt, những câu nói lạnh lùng, thờ ơ với mọi người xung quanh là điều dễ thấy. Vì sự kết nối không còn bền chặt, cảm giác mông lung về mối quan hệ sẽ xuất hiện khiến bạn dễ cảm thấy cô đơn ngay cả khi ở giữa chốn đông người.

QUAN TÂM SỐ LƯỢNG MỐI QUAN HỆ HƠN CHẤT LƯỢNG

Hiện nay, mỗi chúng ta đều sở hữu ít nhất 200 người bạn trên tài khoản Facebook cá nhân của mình, thậm chí một số người còn cán mốc số lượng bạn bè cho phép của mạng xã hội này. Trong thế giới công nghệ 4.0, khi mọi xu hướng phát triển được vận hành và trao đổi trên các phương tiện truyền thông xã hội như Facebook, càng có nhiều bạn bè đồng nghĩa với việc bạn được đánh giá cao hơn. Người ta bắt đầu coi trọng số lượng hơn là chăm chút chất lượng của các mối quan hệ từ thế giới ảo cho đến cuộc sống thật. Tuy nhiên, số lượng có phải là quan trọng nhất khi có những người bạn chưa từng trò chuyện và còn không biết họ là ai? Tài khoản được nhiều người follow, bài viết nhận được nhiều tương tác không những không mang lại hạnh phúc mà còn khiến bạn cảm thấy cô đơn trên chính trang cá nhân của mình.

Nhiều nghiên cứu cho rằng, càng có nhiều sự tương tác, kết nối với mọi người, bạn càng giảm được nguy cơ căng thẳng, trầm cảm, hạn chế cảm giác cô đơn mỗi khi đêm về. Điều này sẽ đúng nếu được áp dụng trong các mối quan hệ xuất phát từ sự chân thành. Thật vậy, bên cạnh một vài người bạn nhưng có nhiều sự gắn bó bao giờ cũng tốt hơn là có rất nhiều mối quan hệ nhưng trống rỗng trên mạng xã hội.

THÍCH GIAO TIẾP BẰNG ĐIỆN THOẠI HƠN TƯƠNG TÁC TRỰC TIẾP

Ắt hẳn, bạn đã không còn xa lạ với khung cảnh nhiều gia đình, nhóm bạn dù ở cùng trong một không gian như các quán ăn, nhà hàng, nhưng mỗi người đều chìm vào thế giới riêng với chiếc điện thoại của mình. Thậm chí, một số người tuy ở cạnh nhau, họ chọn trao đổi với người bên cạnh bằng tin nhắn điện thoại thay vì tương tác trực tiếp.

Theo các nghiên cứu, một người trưởng thành thường kiểm tra điện thoại trung bình từ 35 -74 lần/ngày. Con số này còn vượt trội hơn đối với những người trẻ. Ở một mặt nào đó, công nghệ số hóa đã cuốn con người vào một thế giới – nơi chúng ta không ngừng tò mò về cuộc sống của người khác trên mạng xã hội, nhưng lại ít quan tâm đến tâm trạng của người ngồi trước mặt. Những con chữ, biểu tượng trên ứng dụng nhắn tin, điện thoại suy cho cùng cũng chỉ là sản phẩm do con người tạo ra. Chúng vô hồn, khó truyền tải hết những xúc cảm mà người nói đang mang và dần làm cảm xúc chúng ta trở nên rập khuôn, máy móc. Tương tác trực tiếp suy giảm cùng cảm xúc héo mòn đã khiến những cá thể thành thị không ngừng cảm thấy cô đơn trong chính cuộc sống của mình.

LÀM VIỆC TỪ XA GIA TĂNG TRẠNG THÁI CÔ LẬP

Không chỉ mang đến những lợi ích về mặt thông tin, Internet còn giúp cải thiện khả năng làm việc từ xa của chúng ta. Cùng với sự có mặt của các thiết bị công nghệ, quá trình làm việc của một số người đã thuận lợi hơn nhờ sự điều khiển qua những email, cuộc gọi video. Một trong những lợi ích đáng kể của chúng chính là tiết kiệm thời gian bàn bạc, trao đổi của quá trình làm việc. Tuy nhiên, sự tiện lợi này cũng phần nào hạn chế các mặt tích cực của cách làm việc gặp gỡ truyền thống.

Làm việc từ xa đồng nghĩa với việc những cuộc tán gẫu vui nhộn với các đồng nghiệp sẽ không có trong quỹ thời gian làm việc của bạn. Bên cạnh đó, cảm giác khi làm việc qua màn hình máy tính hay email cũng sẽ hoàn toàn khác với không khí tranh luận năng nổ của các cuộc họp thông thường. Vào những giây phút căng thẳng khi có deadline, cùng với bạn giờ đây chỉ có các thiết bị công nghệ không cảm xúc. Thật vậy, cách làm việc mới này chính là lý do khiến chúng ta luôn cảm thấy cô đơn trong thế giới hiện đại.

GIẢM KHẢ NĂNG NẮM BẮT CẢM XÚC DO TIẾP XÚC NHIỀU VỚI MÀN HÌNH THIẾT BỊ CÔNG NGHỆ

Theo các nhà khoa học, màn hình thiết bị công nghệ ảnh hưởng rất lớn đến khả năng tương tác xã hội của trẻ em. Bằng chứng là trong một cuộc nghiên cứu, người ta đã chỉ ra rằng, những đứa trẻ rời xa các thiết bị điện tử trong 5 ngày có khả năng nắm bắt cảm xúc của người khác tốt hơn những trẻ sử dụng liên tục. Hiển nhiên, sự thật này cũng không ngoại lệ với những người từng là trẻ con như chúng ta.

Khi giao tiếp trực diện, nhờ có khả năng nắm bắt biểu cảm từ đối phương, chúng ta biết được suy nghĩ của đối phương, dễ dàng đối đáp và chia sẻ cảm xúc cùng họ. Ngược lại, khi giao tiếp bằng điện thoại, bạn sẽ không thể biết được biểu cảm thực sự trên gương mặt người bạn đang giao tiếp. Lâu dần, khả năng nắm bắt cảm xúc của

chúng ta cũng sẽ bắt đầu suy giảm. Ngoài ra, theo nghiên cứu của đại học Harvard, ánh sáng xanh từ các thiết bị công nghệ có thể gây ức chế Melatonin – hormone duy trì nhịp sinh học của cơ thể. Khi đồng hồ sinh học đảo lộn, giấc ngủ và sức khỏe tinh thần sẽ bị ảnh hưởng theo. Trạng thái trống rỗng, không điểm tựa dễ khiến bạn cảm thấy cô đơn, ngay cả khi ở cạnh những người thân yêu.

Nội dung 2: Cách để điều chỉnh cuộc sống

4. Phần: Tạo kế hoạch; Tìm giải pháp cho vấn đề ; Đối mặt với hành vi và thói quen của bạn; Hành động

Một khi bạn đã có ý thức rằng cuộc sống của mình cần được điều chỉnh, bạn có thể thực hiện một vài bước nhất định để đạt được điều này. Những suy nghĩ, hành vi, và tình cảm của bạn đều được kết nối với nhau, và chúng ảnh hưởng, tạo nên, và nuôi dưỡng lẫn nhau.[1] Bạn kiểm soát trực tiếp các suy nghĩ và hành vi của mình: việc thay đổi chúng sẽ giúp bạn điều chỉnh cuộc sống. Hãy áp dụng các phương pháp được liệt kê trong bài viết này vào bất cứ khía cạnh nào cuộc sống mà bạn đang muốn điều chỉnh.

PHẦN 1

Tạo kế hoạch

1. Xác định mục tiêu. **Tìm một nơi yên tĩnh để không bị quấy rầy trong ít nhất 30 phút. Bạn sẽ cần giấy trắng và bút chì. Nếu đang ở nhà cùng người khác, hãy lịch sự yêu cầu họ không làm phiền bạn khi bạn làm việc. Tắt nhạc, tivi hoặc các thiết bị điện tử có thể khiến bạn phân tâm. Cài điện thoại ở chế độ im lặng.**

2. Nghĩ xem 'điều chỉnh cuộc sống' có ý nghĩa gì với bạn. Khi cuộc sống đã được điều chỉnh, nó sẽ như thế nào? Ai sẽ là người đầu tiên nhận ra khi cuộc sống của bạn đã được điều chỉnh? Cân nhắc tất cả những điều này khi bạn nghĩ về khía cạnh nào trong cuộc sống cần được thay đổi.

+ Cũng rất bình thường nếu bạn bắt đầu với một phạm vi rộng. Chỉ cần hướng tới ý tưởng về những gì mà bạn muốn có từ cuộc sống.[2]

+ Ví dụ, bạn có thể cân nhắc câu hỏi: "Tôi muốn mang lại cho thế giới điều gì?" hoặc "Tôi muốn trưởng thành ra sao?"[3]

3. Viết ra mục tiêu súc tích, rõ ràng để có định hướng. Những mục tiêu mơ hồ như: 'Tôi muốn được hạnh phúc,' hoặc 'Tôi muốn giảm cân', thật khó để đạt được. Mục tiêu cần được đặt ra theo tiêu chí SMART: Specific (Cụ thể), Measurable (Có thể đánh giá), Attainable (Có thể đạt được), Realistic (Thực tế), và Time-based (Có giới hạn thời gian). [4]

+ Mục tiêu như vậy sẽ giúp bạn đánh giá tiến độ và cho biết liệu bạn có đang đi đúng hướng hay không. Vì thế, thay vì: 'Tôi muốn giảm cân', bạn có thể viết: 'Tôi muốn giảm nửa kilogram mỗi tuần cho tới khi tôi nặng x kilogram'. Bạn sẽ quyết định việc điều chỉnh cuộc sống có ý nghĩa gì với bạn.

+ Cũng là điều bình thường nếu bạn muốn viết về mục tiêu vài lần trước khi tìm ra mục tiêu chính xác của mình. Hãy viết ra những suy nghĩ nếu nó giúp bạn xử lý chúng tốt hơn. Viết ra những gì bạn nghĩ có thể giúp tách bạn khỏi suy nghĩ của mình và trở nên khách quan hơn.[5]

4. Tạo kế hoạch. Chia mục tiêu thành các bước nhỏ hơn, dễ quản lý hơn để đạt được từng mục tiêu riêng biệt hoặc đồng thời, nếu cần thiết. Nhớ viết các mục tiêu cụ

thể, có giới hạn thời gian, và có thể đánh giá được. Ví dụ, nếu mục tiêu là 'để có được công việc trả mức lương x trong một tháng', bạn có thể chia nhỏ thành:

+ Nghiên cứu danh sách liệt kê công việc trên các trang web công ty và LinkedIn (Ngày 1: 2 giờ đồng hồ)

+ Viết hồ sơ cá nhân (Ngày 2: 1 giờ đồng hồ)

+ Nhờ bạn bè đọc kỹ hồ sơ (Ngày 3-4)

+ Gửi hồ sơ cá nhân (Ngày 5)

+ Theo dõi đơn xin việc một tuần sau khi gửi nó. (Ngày 12)

5. Dán tờ giấy ở đâu đó mà bạn có thể thấy nó. Giữ các mục tiêu và kế hoạch trong tầm mắt rõ ràng sẽ giúp bạn luôn có động lực.[6] Dán chúng trên tấm gương/trên tủ lạnh/chụp hình chúng và lưu chúng làm màn hình khoá; bất cứ nơi nào bạn biết mình sẽ nhìn thấy chúng thường xuyên.

+ Đọc các mục tiêu vào mỗi buổi sáng. Điều này sẽ làm mới mục tiêu và mong muốn đạt được chúng.[7] Đừng chỉ nhìn thoáng qua chúng: đảm bảo là bạn phải đọc kỹ. Hãy bắt đầu ngày mới với ý thức về mục tiêu và dự định đã được làm mới. Đây là phần cần thiết để đạt được mục tiêu.[8]

PHẦN 2

Tìm giải pháp cho vấn đề

1. Có trách nhiệm cá nhân. Thừa nhận vai trò của bạn trong việc đạt được vị trí hiện tại, dù là cố tình hay vô ý. Có trách nhiệm không có nghĩa là bạn phải gánh vác lỗi lầm cho điều gì đó, nó có nghĩa là chịu trách nhiệm cho bản thân. Vì bạn biết rằng mình có vai trò trong việc tạo ra chất lượng cuộc sống của mình, vì thế bạn sẽ nhận ra mình có thể điều chỉnh nó.[9] Nhớ rằng bạn chỉ kiểm soát được bản thân: bạn có thể điều khiển hành động của mình và ảnh hưởng người khác, nhưng bạn không thể kiểm soát họ hoặc kết quả của việc mà bạn làm.[10]

2. Nghiên cứu vấn đề. Có ý tưởng rõ ràng hơn về cách bạn đã gặp phải tình huống khó chịu sẽ giúp bạn tránh đưa ra các lựa chọn tương tự sau đó.[11] Nghĩ đến những bài học mà bạn đã rút ra từ sai lầm trong quá khứ. Cân nhắc đến những mối quan hệ xã hội, hoàn cảnh gia đình, những điều đã nói và đã làm. Xem xét cảm giác của bạn đối với sự việc hoặc nếu có điều gì đó mà bạn muốn trốn tránh. Chúng sẽ có ích cho bước đi kế tiếp của bạn.

3. Xác định những chướng ngại vật mà bạn có thể gặp phải. Lên danh sách gồm tất cả khó khăn mà có thể hoặc đang ngăn cản bạn đạt được mục tiêu. Nghĩ đến hành vi của riêng mình, những người khác mà phải trò chuyện, nỗ lực hàn gắn mà bạn phải thực hiện, những gì bạn phải mua về hoặc bỏ đi. Nghĩ về kiểu người mà bạn đang chơi cùng và những việc bạn làm cùng nhau. Các chướng ngại sẽ thay đổi tùy vào hoàn cảnh của bạn.[12]

4. Nghĩ đến giải pháp. Đối với mỗi chướng ngại, hãy tạo ra một danh sách các giải pháp. Cách tốt nhất để tiếp cận chướng ngại sẽ là gì? Bạn sẽ phải thay đổi thời gian biểu? Bạn sẽ phải nhờ người khác giúp đỡ? Hãy nghĩ đến nhiều cách khác nhau để bạn có thể vượt qua chướng ngại nếu gặp phải nó. Cân nhắc những điểm lợi và hại của mỗi tình huống.

PHẦN 3

Đối mặt với hành vi và thói quen của bạn

1. Xác định hành vi ngăn cản bạn đạt được mục tiêu. Hiểu được chúng có thể giúp bạn tìm ra và áp dụng những hành vi thay thế để đạt được mục tiêu dễ dàng hơn. Những gì bạn làm sẽ là chìa khoá để điều chỉnh cuộc sống.[13]

+ Trên một trang giấy khác, liệt kê tất cả những việc bạn làm đang ngăn cản bạn nhận ra mục tiêu và điều chỉnh cuộc sống. Chúng có thể là những thói quen và việc làm hằng ngày. Có thể bạn thức quá khuya để xem tivi và điều này khiến bạn đi làm trễ. Hoặc có thể bạn ăn 3 phần tráng miệng sau mỗi bữa ăn và nó ảnh hưởng đến bệnh tiểu đường.

2. Xác định kiểu hành vi. Tìm ra thời gian và địa điểm mà bạn thường có hành vi nào đó hơn. Ví dụ, nếu mục tiêu là 'giảm x kilogram trong x tuần cho tới khi tôi nặng x kilogram' nhưng bạn lại ăn bánh rán khi bị căng thẳng, như vậy, sự căng thẳng chính là tác nhân gây kích động mà bạn cần chú ý.[14]

+ Nghĩ xem điều gì đã khiến bạn hành động theo một cách nhất định hoặc khiến bạn gặp phải tình huống khó chịu? Nếu có thói quen tiêu xài quá nhiều tiền và mắc nợ, liệu có suy nghĩ, cảm xúc hoặc cơ hội cụ thể nào thúc đẩy bạn mua sắm không? Đôi khi căn nguyên vấn đề là bí mật sâu thẳm và đôi khi nó lại ở ngay trước mắt chúng ta. Hãy cho bản thân thời gian để có sự tự vấn nội tâm nhẹ nhàng. Hỏi chính mình khi nào một vấn đề hoặc hành vi cụ thể diễn ra — có thể bạn tìm ra câu trả lời ở đó. Có cảm giác hoặc suy nghĩ nào mà bạn đang cố gắng tránh né không? Khi đang trưởng thành, bạn đã nhìn thấy ai đó thể hiện kiểu hành vi tương tự chưa?[15]

3. Liệt kê các hành vi thay đổi có hiệu quả. Giờ thì bạn đã hiểu hành vi nào định hình cuộc sống hiện tại của bạn, hãy nghĩ đến những gì bạn có thể làm để giúp bạn đạt được mục tiêu và điều chỉnh cuộc sống. Lần sau khi bị căng thẳng, bạn có thể thực hành bài tập hít thở hoặc áp dụng các phương pháp thư giãn khác. Hoặc thay vì dành 2 tiếng đồng hồ lướt Facebook hoặc Tumblr trước khi đi ngủ, hãy dùng nửa tiếng đồng hồ để lướt web, và dành 1 tiếng rưỡi để làm việc gì đó có khả năng giúp bạn thành công.

+ Hành vi thay thế không nhất thiết phải là một hành vi hoàn toàn khác. Bạn có thể giảm lượng thời gian dành cho một việc và phân bổ thời gian còn lại cho việc khác.

4. Thay thế hành vi không hiệu quả với hành vi hiệu quả. Lần kế tiếp bạn cảm thấy muốn làm gì đó mà bạn biết là có hại cho cuộc sống, hãy chọn làm những

việc giúp bạn đạt được mục tiêu. Điều này sẽ cần bạn chủ động chọn một hành vi nào đó. Bạn sẽ phải tự kiểm soát.

+ Cân nhắc nhờ bạn bè giúp đỡ bạn thay đổi hành vi.

+ Nhớ rằng bạn không cần phải ghét điều gì đó để ngừng thực hiện nó. Bạn chỉ cần cảm thấy muốn làm việc gì khác nhiều hơn thôi.

PHẦN4

Hành động

1. Bắt đầu ngay. Bạn có xu hướng tự nghĩ rằng bạn sẽ làm vào ngày mai hoặc sẽ làm sau khi việc x xảy ra. Sự chần chừ bắt nguồn từ nỗi sợ thất bại.[16] Càng do dự thay đổi bản thân, bạn càng tốn nhiều thời gian hơn để điều chỉnh cuộc sống.

2. Ở bên cạnh những người tích cực. Người xung quanh bạn sẽ có ảnh hưởng quan trọng đến việc bạn đạt được mục tiêu.[17] Tìm tới những người bạn có thể động viên và giúp bạn cải thiện bản thân tốt hơn. Nói với ai đó đáng tin cậy về kế hoạch của bạn và nhờ họ giúp bạn điều chỉnh cuộc sống. Họ có thể cho bạn lời khuyên và những nguồn hỗ trợ quý giá mà bạn đã không thể tự mình nghĩ ra.[18]

3. Đánh giá sự tiến bộ. Bản kế hoạch mà bạn lập ra trước đó sẽ giúp bạn biết liệu mình có đang đi đúng hướng hay không. Vì mục tiêu bị giới hạn về thời gian, bạn cần một thời gian biểu để làm theo. Đôi khi, vấn đề xảy ra khi bạn chưa chuẩn bị trước và kế hoạch của bạn có nguy cơ bị trì hoãn. Điều này không có nghĩa là bạn không có tiến bộ. Nó chỉ có nghĩa là một chướng ngại đã xuất hiện mà bạn đã không biết trước. Đừng xem đó là lời bào chữa để bỏ cuộc. Nghĩ đến giải pháp, coi nó là một nhân tố. Nhắc nhở bản thân lý do ban đầu khiến bạn muốn điều chỉnh cuộc sống.

4. Tiếp tục nỗ lực. Điều chỉnh cuộc sống sẽ không xảy ra trong một sớm một chiều. Bạn cần thời gian để bỏ thói quen cũ và luyện tập những hành vi mới. Và cũng cần thời gian thì việc đó mới có kết quả. Bạn có thể sẽ tự mắng nhiếc và phê bình bản thân. Hãy tự nhắc nhở rằng lối suy nghĩ tiêu cực sẽ dẫn đến hành vi tiêu cực.[19] Nếu quay lại thói quen cũ, điều đó không có nghĩa là bạn đã thất bại và phải thực hiện lại kế hoạch từ đầu. Nhắc nhở bản thân về các mục tiêu và lý do mà từ đầu bạn đã muốn điều chỉnh cuộc sống.

Lời khuyên

1. Cuộc sống không nhất thiết phải bị 'hỏng' và cần 'điều chỉnh'. Trong khuôn khổ bài viết để hướng dẫn "Cách để làm gì đó", 'điều chỉnh' được dùng như một từ đồng nghĩa với 'thay đổi'. Cuộc sống của bạn vẫn đang phát triển và tiến bộ.
2. Bạn không cần phải 'muốn thay đổi' để thực hiện. Ví dụ: bạn không cần phải 'muốn bỏ thuốc lá' thì mới làm được như vậy. Bạn chỉ cần mong muốn điều gì đó (như phổi khỏe mạnh) nhiều hơn so với mong muốn hút thuốc thôi.
3. Tất cả chúng ta đều chỉ trích chính mình, một số người chỉ trích nghiêm trọng hơn và thường xuyên hơn những người khác. Bạn không đơn độc.

4. Cố gắng tập hợp một hệ thống hỗ trợ để giúp bạn đạt được mục tiêu. Đó có thể là bất cứ ai, từ một người bạn đến một nhóm gồm gia đình và bạn bè. Tìm ai đó đáng tin cậy, họ sẽ khuyến khích bạn theo sát mục tiêu.
5. Luôn nhắc nhở bản thân về các mục tiêu.

Nguồn và Trích dẫn

1. ↑https://books.google.com.pk/books/about/The_Client_s_Guide_to_Cognitive_behavior.html?id=9HsVzASsKfcC&redir_esc=y

2. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/notes-self/201308/how-set-goals

3. ↑ http://news.stanford.edu/news/2015/january/resolutions-succeed-mcgonigal-010615.html

4. ↑ http://www.hr.virginia.edu/uploads/documents/media/Writing_SMART_Goals.pdf

5. ↑ http://psychcentral.com/lib/the-health-benefits-of-journaling/

6. ↑ http://www.stevepavlina.com/blog/2009/05/keep-your-goals-in-front-of-you/

7. ↑ https://www.psychologytoday.com/articles/200307/the-goals-guide-us

8. ↑ https://books.google.com.pk/books?id=kxIPlJw-eh4C&pg=PA198&lpg=PA198&dq=the+power+of+intention+goal+setting+psychology&source=bl&ots=j1zJsOh-Lx&sig=fVoToBIJvIypGlAo1Do6DQf0Qi8&hl=en&sa=X&ved=0CEYQ6AEwCWoVChMI7eXnsKymxwIVCX4aCh23ug5W#v=onepage&q=the%20power%20of%20intention%20goal%20setting%20psychology&f=false

9. ↑https://books.google.com.pk/books/about/The_Client_s_Guide_to_Cognitive_behavior.html?id=9HsVzASsKfcC&redir_esc=y

10. ↑ https://books.google.com.pk/books?id=p10NISZE27IC&pg=PA149&lpg=PA149&dq=me+others+future+triangle&source=bl&ots=CnVRD4MDgQ&sig=hdH6OBGi-6ZSV9W3kBuqemt9nWo&hl=en&sa=X&ved=0CB8Q6AEwAWoVChMIvumm05emxwIVyj8aCh1d9A5X#v=onepage&q=me%20others%20future%20triangle&f=false

11. ↑ https://www.psychologytoday.com/articles/200710/adieu-all?collection=1070938

12. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/good-thinking/201309/how-solve-problems-expert

13. ↑ https://www.psychologytoday.com/basics/habit-formation

14. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/insight-therapy/201009/emotional-acceptance-why-feeling-bad-is-good

15. ↑ http://www.simplypsychology.org/bandura.html

16. ↑ http://www.psychologicalscience.org/index.php/publications/observer/2013/april-13/why-wait-the-science-behind-procrastination.html

17.↑ https://books.google.com.pk/books?id=JwvDCQAAQBAJ&pg=PT18&lpg=PT18&dq=the+powerful+effect+of+the+company+you+keep&source=bl&ots=ECgePuubUA&sig=KuoMGDYYYEj1y1m1siqRAMrynlE&hl=en&sa=X&ved=0CDoQ6AEwBmoVChMIhOzdyPylxwIVzL0aCh1CuA5U#v=onepage&q=the%20powerful%20effect%20of%20the%20company%20you%20keep&f=false

18.↑ https://www.psychologytoday.com/blog/fighting-fear/201211/the-benefits-asking

19. ↑ http://www.cognitivetherapyguide.org/negative-thinking-patterns.htm

Nội dung 3: Cách để đối phó với vợ/chồng ngoại tình

3 Phần: Biết điều không nên làmThực hiện những bước đi đầu tiênXây dựng lại mối quan hệ

Đối phó với vợ/chồng không chung thủy có lẽ là một trong những việc khó khăn nhất bạn phải làm. Làm sao để giải quyết mọi việc êm thắm, có lẽ không có câu trả lời nào phù hợp cho câu hỏi này. Tất cả những gì bạn có thể làm là trao đổi với vợ/chồng mình, lắng nghe bản thân và quyết định có nên cứu rỗi mối quan hệ này hay không. Nếu bạn quyết định xử lý vấn đề ổn thỏa thì phải giải quyết tuần tự từng việc và nhớ chăm sóc bản thân.

PHẦN 1

Biết điều không nên làm

1. Không đổ lỗi cho bản thân. Không phải lúc nào cũng có lý do rõ ràng khiến vợ/chồng bạn ngoại tình, và tự nhiên bạn có khuynh hướng đổ lỗi cho chính mình. Có lẽ bạn cho rằng mình đã dần trở nên cách xa, hoặc bạn không thật sự cởi mở trong chuyện vợ chồng. Có lẽ bạn đã quá chú tâm vào công việc và không dành đủ thời gian cho nửa kia của mình. Tuy nhiên, đây có thể là những lý do để mối quan hệ của hai bạn cần được vun đắp hơn nữa, nhưng bạn nên biết không có việc gì bạn làm có thể khiến vợ/chồng mình ngoại tình, và bạn không nên đổ lỗi cho bản thân về lỗi lầm của họ.

+ Chắc chắn bạn có lỗi ở một mức độ nào đó và phải thừa nhận điều này. Nhưng bạn không bao giờ được cho rằng lỗi ở phía bạn là nguyên nhân khiến vợ/chồng ngoại tình.

+ Nếu bạn tập trung quá nhiều vào việc đổ lỗi cho bản thân thì vô tình đã để đối phương thoát trách nhiệm. Do đó bạn cũng phải tập trung xem xét cách ứng xử của họ.

2. Không suy nghĩ nhiều về người thứ ba.

Nếu bạn muốn mình sớm phát điên thì hãy đặt cả triệu câu hỏi về người đàn ông hay phụ nữ kia, dành hàng giờ theo dõi Facebook của họ, hoặc thậm chí là theo dõi để bắt gặp người này ngoài đời. Bạn thường cho rằng việc tìm hiểu mọi thứ về họ có thể giúp bạn nhận ra mối quan hệ của mình có gì bất ổn, nhưng trên thực tế việc này không thể cho bạn bất kì đáp án nào, dù càng khiến bạn thêm đau đớn.[1]

+ Khi vợ hoặc chồng ngoại tình, người thứ ba hiếm khi là nguyên nhân của vấn đề. Trừ khi chồng bạn cho rằng anh ấy thật sự đã có mối quan hệ đầy ý nghĩa với người thứ ba, thì hầu hết những trường hợp khác, ngoại tình chính là cách kẻ phản bội thể hiện sự bất mãn với bản thân hay với cuộc hôn nhân. Nếu tập trung quá nhiều vào người thứ ba thì bạn sẽ không thể nghĩ về vợ/chồng mình hay mối quan hệ của hai người.

+ Mặc dù việc biết một số điều về cuộc tình vụng trộm đó có thể làm bạn thoải mái hơn, nhưng bạn không nên biết quá nhiều về họ, chẳng hạn họ trông thế nào, họ

làm nghề gì, hoặc bất kì thông tin nào khác có thể làm bạn phân tâm hoặc cảm thấy tồi tệ về bản thân. Đơn giản là điều đó không đáng để bạn phải biết.

3. Đừng cố tìm lý do chính đáng cho vấn đề.

Bạn thường cho rằng mình có thể tiến về phía trước nếu tìm được một cách giải thích hợp lý cho việc ngoại tình của vợ hoặc chồng, chẳng hạn chồng bạn cảm thấy tuyệt vọng kể từ khi mất việc, hoặc kẻ thứ ba thường xuyên gặp gỡ vợ bạn nên cô ấy không thể kiểm soát, chẳng có ích lợi gì để hợp lý hóa điều vô lý. Thừa nhận rằng bạn bị tổn thương và cần tìm cách tiếp tục cuộc sống, nhưng bạn không nên nghĩ rằng đưa ra cái cớ cho vợ/chồng ngoại tình là cách để đạt được điều đó.[2]

+ Điều gì khiến họ quyết định lừa dối bạn có thể rất vô lý. Do đó bạn không cần dành quá nhiều thời gian để vẽ ra một lý do hoàn hảo cho sự phản bội của họ, thay vào đó bạn nên tìm cách tiếp tục cuộc sống của mình.

4. Đừng nói cho cả thế giới biết.

Có lẽ bạn bị tổn thương vô cùng nặng và rất tức giận, bạn rất muốn nói cho tất cả gia đình, bạn bè biết, hoặc thậm chí đăng lên mạng xã hội để giải tỏa cảm xúc của mình. Tuy nhiên, nếu xảy ra trường hợp bạn muốn giảng hòa và giải quyết ổn thỏa mọi việc, khi đó bạn sẽ phải đối mặt với cái nhìn khác biệt mà người ta dành cho vợ/chồng bạn và cuộc hôn nhân của hai người trong suốt phần đời còn lại. Thay vì nói cho mọi người biết, bạn chỉ nên nói với những người thân mà có thể giúp bạn suy nghĩ thấu đáo.

+ Sau khi nói cho mọi người biết về vấn đề của bạn, ban đầu bạn có thể cảm thấy dễ chịu, nhưng sau đó là nỗi đau và sự hối tiếc. Có lẽ bạn không nhận ra mình chưa sẵn sàng để nhận lời khuyên hay phán xét của mọi người.

+ Nếu bạn muốn cho bạn bè thân biết về sự không chung thủy của vợ/chồng mình, nhớ làm điều đó một cách thận trọng nếu bạn không chắc mình muốn làm gì. Nếu bạn bè cho rằng bạn chắc chắn phải bỏ kẻ phản bội, họ sẽ nói cho bạn nghe cả 1000 điều họ không thích ở anh ta, và điều này thật sự không làm bạn cảm thấy dễ chịu hơn, sau này có thể khiến bạn thấy ngại nếu bạn chọn duy trì cuộc hôn nhân.

5. Đừng ám ảnh nhiều về những gì bạn bè hay gia đình nghĩ.

Cùng với việc không nói cho mọi người biết những gì đã xảy ra, bạn cũng không nên lo lắng về suy nghĩ của những người biết về chuyện này. Mặc dù những người thân cận có thể cho bạn lời khuyên hữu ích, nhưng cuối cùng, cốt yếu là phải tìm ra điều gì tốt nhất cho bạn, và bạn không nên lo lắng về suy nghĩ của họ nếu quyết định bỏ hay giữ lại cuộc hôn nhân này. Rốt cuộc thì mọi người nghĩ gì không quan trọng, và bạn không nên để những phán xét của họ làm lu mờ khả năng ra quyết định của mình.

Trao đổi với người thân cận chắc chắn sẽ giúp bạn có thêm sức mạnh, cũng như góc nhìn mới về hoàn cảnh của bạn. Cuối cùng thì việc tiếp thu ý kiến của họ không bao giờ có thể thay thế cho ý kiến của chính bạn.

6. Đừng thực hiện những bước đi lớn trước khi suy nghĩ kỹ.

Nhiều khi bạn cho rằng mình phải thu gom đồ đạc hoặc đá kẻ phản bội ra khỏi nhà ngay khi biết được chuyện lừa dối của họ, nhưng bạn cần suy nghĩ nhiều hơn về việc này. Chắc chắn bạn có thể tránh gặp vợ/chồng mình một thời gian, nhưng không nên nói bạn muốn ly hôn hoặc ngay lập tức áp dụng các biện pháp quyết liệt. Hãy dành thời gian suy nghĩ về những gì đã xảy ra, điều gì tốt nhất cho bạn và cuộc hôn nhân của bạn, thay vì làm những việc có thể khiến bạn hối tiếc sau này.

Ngay lập tức quyết định không gặp nhau một thời gian có thể là một việc tốt, nhưng bạn không nên nói mình muốn ly hôn ngay khi nhận được tin tức; cho dù đó là những gì bạn thật sự muốn trong đáy lòng, nhưng hãy chờ đến khi đầu óc minh mẫn trước khi bạn quyết định dứt khoát.

7. Không nên trừng phạt vợ hoặc chồng bạn.

Có lẽ bạn cảm thấy khá hơn khi đối xử tàn ác với họ, lấy đi những thứ họ yêu quý, hoặc thậm chí là ngoại tình để trả thù, nhưng kiểu hành vi này không ích lợi nhiều cho bạn, và cũng không cải thiện được mối quan hệ. Mặc dù bạn bị tổn thương, nhưng chỉ cần đối xử lạnh nhạt và giữ khoảng cách với vợ/chồng bạn một thời gian, và bạn không nên cố ý khiến họ cảm thấy khổ sở, nếu không cả hai sẽ đều đau khổ.

Trừng phạt vợ/chồng sẽ chỉ khiến bạn cảm thấy cay đắng hơn, và mối quan hệ ngày càng đi vào ngõ cụt. Bạn có thể tránh gặp họ một thời gian, đối xử lạnh nhạt và xa cách hơn bình thường, nhưng cố ý đối xử tàn nhẫn sẽ không thể giải quyết vấn đề.

PHẦN 2

Thực hiện những bước đi đầu tiên

1. Đưa ra yêu cầu của bạn.

Bạn nên từ tốn suy nghĩ về những gì mình muốn ở vợ/chồng trước khi bắt đầu buổi nói chuyện với họ. Đừng bắt đầu nói ngay về chuyện họ ngoại tình rồi khóc lóc và làm ầm mọi chuyện. Thay vào đó bạn nên dành thời gian lên kế hoạch để vợ/chồng biết bạn mong đợi gì ở họ nếu họ muốn duy trì mối quan hệ. Kế hoạch đó không phải là để trừng phạt mà để hai bạn tiến về phía trước.

+ Cho đối phương biết họ cần phải làm gì cho bạn để tiếp tục cuộc hôn nhân. Việc này có thể là cùng nhau đến gặp chuyên viên hòa giải hoặc mỗi người tự đi một mình, thực hiện các bước đi bền vững để tái khám phá những điều hai bạn thích làm cùng nhau, dành thời gian trò chuyện mỗi tối, hoặc ngủ riêng đến khi bạn cảm thấy thoải mái để ở chung phòng.

+ Nếu bạn dự định ly hôn thì nên thuê luật sư ngay khi có thể. Bạn làm việc này càng sớm thì cơ sở thương lượng của bạn sẽ càng tốt hơn.

2. Dành nhiều thời gian cho nhau.

Cho dù bạn thấy đã sẵn sàng để tha thứ cho vợ/chồng mình hoặc để mọi việc trở lại bình thường, bạn sẽ cần nhiều thời gian để lấy lại niềm tin và tình cảm dành cho họ. Cho dù cả hai bạn quyết tâm giảng hòa, nhưng các bạn cần nhiều thời gian để cảm thấy "bình thường" trở lại vì hai bên chưa thể giao tiếp tốt, và để bạn cảm thấy yêu

thương con người mình đã kết hôn. Điều này hoàn toàn tự nhiên. Bạn có thể gặp khó khăn nếu cố đẩy mọi việc đi quá nhanh.[3]

+ Bạn sẽ không thể tha thứ cho họ hay cảm thấy mọi việc đã trở lại bình thường chỉ sau một đêm. Có lẽ phải tốn nhiều tháng hoặc thậm chí vài năm để bạn xây dựng lại niềm tin.

+ Bạn cũng phải tiếp nhận vấn đề một cách chậm rãi. Có lẽ phải mất nhiều ngày để bạn cảm thấy thoải mái khi ngủ chung giường với vợ/chồng mình, đi ăn tối với họ hoặc làm những việc hai bạn thích làm cùng nhau. Hãy chuẩn bị tinh thần cho điều đó.

3. Nói ra cảm xúc của bạn.

Cho vợ hoặc chồng biết cảm xúc của bạn. Cho anh ấy biết sự tức giận, thương tổn, cảm giác bị phản bội và nỗi đau bạn đã trải qua. Đừng che giấu và hành động như kiểu không có vấn đề gì lớn; hãy để anh ấy thấy nỗi đau và cảm xúc của bạn. Nếu không thành thật và cởi mở về những gì bạn đang trải qua, các bạn sẽ không thể cùng nhau tiến về phía trước. Mặc dù bạn cảm thấy ngại hoặc sợ để lộ cảm xúc của mình, nhưng thật sự bạn nên làm như vậy.

+ Nếu lo lắng về việc đối mặt với vợ/chồng mình hoặc sợ không thể nói ra tất cả những gì bạn muốn nói, bạn có thể viết ra những điều mình muốn chia sẻ. Bằng cách đó bạn sẽ không bị lạc hướng và quên điều quan trọng muốn nói.

+ Nếu bạn quá xúc động nên không thể nói về những gì đã xảy ra, hãy chờ vài ngày hoặc lâu hơn để có thể trao đổi một cách thành thật và thoải mái về điều đó. Dĩ nhiên buổi nói chuyện có thể sẽ không bao giờ trở nên dễ chịu hoàn toàn, nhưng bạn nên dành chút thời gian để lấy lại thăng bằng nếu cần. Nói là vậy nhưng bạn không nên trì hoãn buổi nói chuyện này quá lâu.

4. Đặt những câu hỏi bạn muốn có lời giải đáp.

Có lẽ bạn muốn biết rõ về việc vợ hoặc chồng mình đã làm gì. Nếu bạn muốn chắp vá lại toàn bộ diễn biến của vụ việc thì có thể hỏi họ đã ngoại tình bao nhiêu lần, chuyện xảy ra khi nào và như thế nào, hoặc thậm chí hỏi về cảm xúc của vợ/chồng đối với người thứ ba. Tuy nhiên, nếu bạn muốn có cơ hội hàn gắn mối quan hệ thì nên suy nghĩ kỹ trước khi hỏi những thông tin mà có lẽ tốt hơn bạn không nên biết.

Đặt những câu hỏi giúp bạn hình dung rõ hơn về tình hình của cuộc hôn nhân của bạn. Tuy nhiên, bạn nên tránh những câu hỏi chỉ để thỏa mãn sự tò mò, vì câu trả lời có thể làm bạn tổn thương nặng.

5. Đi xét nghiệm.

Chuyện này khá tế nhị nhưng hai bạn nên đi xét nghiệm ngay khi bạn phát hiện vợ hoặc chồng mình ngoại tình. Bạn không thể biết người thứ ba có bệnh gì, và không biết liệu bạn đã bị lây bệnh đó chưa. Mặc dù vợ/chồng bạn khẳng định điều này không cần thiết nhưng điều bạn cần làm là đảm bảo cả hai đều an toàn.

Trải qua việc này cũng sẽ giúp họ hiểu sự nghiêm trọng do hành động của họ gây ra. Việc họ ngủ với người khác trong khi cũng ngủ với bạn sẽ gây ra rủi ro cho bạn, và điều quan trọng là họ phải thừa nhận việc đó.

6. Lắng nghe vợ/chồng.

Lúc này bạn đang bị tổn thương, bị phản bội, tức giận và có rất nhiều cảm xúc mà bạn muốn giải tỏa, nhưng bạn vẫn phải ngồi để lắng nghe vợ/chồng mình nói. Việc nghe họ nói vào lúc này là điều rất khó khăn, nhưng nếu bạn muốn hiểu rõ vấn đề để đưa mối quan hệ tiến về phía trước thì phải nghe câu chuyện từ phía họ. Có thể bạn sẽ biết những cảm xúc hay sự bức xúc mà họ phải chịu đựng nhưng trước đó bạn không nhận ra.

Thật không công bằng khi cho rằng anh ấy không có quyền nói ra suy nghĩ của mình, hoặc không được có cảm xúc trong tất cả việc này. Mặc dù bạn chưa sẵn sàng để đối mặt với cảm xúc của họ, nhưng bạn phải để anh ấy nói ra cảm nghĩ của họ nếu muốn cả hai tiến về phía trước.

7. Cải thiện giao tiếp hằng ngày.

Sau khi hai bạn bắt đầu trao đổi về vấn đề ngoại tình, bạn có thể cố gắng cải thiện đường dây liên lạc giữa hai người. Nhớ phải cởi mở và thành thật, nói chuyện thường xuyên và tránh xung hấn thụ động tối đa. Điều này dường như bất khả thi sau những gì họ đã làm, nhưng hai bạn vẫn phải duy trì giao tiếp tốt nếu muốn tình hình cải thiện.

+ Sau khi đã sẵn sàng các bạn nên chủ ý gặp nhau mỗi ngày, đặt sang một bên tất cả những thứ gây xao nhãng và thảo luận về tình trạng của mối quan hệ. Nếu bạn cảm thấy việc này mệt mỏi và chỉ gợi lại những cảm xúc cũ thì nên nói nhiều hơn về hiện tại và tương lai, tránh nhắc đến quá khứ.

+ Quan trọng là hai bạn phải để ý lẫn nhau để biết cảm xúc của đối phương. Đây là thời gian cần thận trọng và hai bạn phải tập trung vào mối quan hệ của mình. Nếu các bạn không giao tiếp tốt thì rất khó để mối quan hệ tiến triển.

+ Cố gắng thể hiện cảm xúc bằng những câu có chủ ngữ là "người nói" như "Em cảm thấy buồn khi anh không chào em sau khi đi làm về", thay vì sử dụng câu có chủ ngữ là "người nghe" như "Anh không bao giờ để ý đến em mỗi khi đi làm về", vì cách nói đó mang lại cảm giác cáo buộc.

8. Xác định xem bạn có muốn giải quyết vấn đề ổn thỏa.

Dĩ nhiên, sau khi bắt đầu nói về chuyện ngoại tình, bạn phải đưa ra một quyết định quan trọng: bạn có nghĩ mình sẽ tha thứ cho vợ/chồng và xây dựng lại mối quan hệ, hoặc bạn chỉ cho rằng không còn cơ hội nào cho chuyện này? Quan trọng là phải thành thật với bản thân và nghĩ về việc liệu có đáng để cứu mối quan hệ này không. Điều quan trọng nhất là bạn cần có thời gian và không gian để có thể suy nghĩ kỹ, tránh đưa ra bất kì quyết định hấp tấp nào.

+ Sau khi dành đủ thời gian suy nghĩ, nếu bạn đã nói chuyện với họ, thể hiện cảm xúc của mình và nghe câu chuyện từ phía họ, khi đó bạn có thể quyết định liệu có nên cứu cuộc hôn nhân của mình hay không.

+ Nếu quyết định tha thứ cho họ thì bạn phải cố gắng thật nhiều. Nếu bạn nghĩ mối quan hệ này không thể cứu vãn thì đã đến lúc thực hiện các thủ tục ly hôn. Với

quyết định này thì bạn nên xem xét pháp luật của nước và/hoặc tiểu bang của bạn - pháp luật có thể rất khác nhau tùy vào nơi bạn sống.

PHẦN 3

Xây dựng lại mối quan hệ

1. Làm những gì tốt nhất cho bạn.

Không có tài liệu hay người nào có thể cho bạn biết quyết định gì là tốt nhất cho bạn hoặc cho gia đình bạn. Nếu bạn có con nhỏ thì quyết định này càng trở nên phức tạp. Cho dù bạn nghĩ chỉ có một câu trả lời đúng, nhưng cuối cùng bạn sẽ phải thành thật với chính mình và làm theo những gì trái tim mách bảo. Có thể bạn phải tốn nhiều thời gian để tìm ra sự thật, nhưng quan trọng nhất là phải thừa nhận rằng không ai có thể buộc bạn phải làm gì hay cảm thấy thế nào - vợ/chồng bạn thì càng không thể.[4]

Suy nghĩ này làm bạn sợ vì có khả năng bạn cần nhiều thời gian để tìm ra câu trả lời. Nhưng nếu thâm tâm bạn đang mách bảo điều gì thì tốt hơn bạn nên nghe theo.

2. Lựa chọn tha thứ.

Nhớ rằng tha thứ thật sự là một lựa chọn bạn nên cân nhắc, đó không phải là điều nằm ngoài khả năng của bạn. Nếu bạn sẵn lòng tha thứ cho họ, hoặc cho dù phải cố gắng tha thứ thì hãy quyết định dứt khoát làm như vậy. Không chỉ nói tha thứ suông mà hai bạn cần cố gắng đạt được điều đó. Bước đầu tiên là thừa nhận rằng bạn đang cố gắng hàn gắn mối quan hệ.

Thành thật với vợ hoặc chồng bạn về điều này. Không mập mờ về chuyện bạn có chấp nhận tha thứ hay không. Hãy cho họ biết bạn thật sự muốn xây dựng lại mối quan hệ.

3. Dành thời gian cho nhau mà không để chuyện ngoại tình ảnh hưởng.

Nếu bạn muốn xây dựng lại mối quan hệ, cả hai bạn nên dành thời gian chất lượng bên nhau mà không đề cập gì đến vấn đề vợ/chồng mình ngoại tình. Cố gắng làm những việc hai bạn thường làm cùng nhau, và tránh đến những nơi khiến bạn nhớ về chuyện họ ngoại tình. Nỗ lực bắt đầu lại từ đầu, đảm bảo mối quan hệ có nền tảng vững chắc thông qua các hoạt động hằng ngày và tránh đẩy mối quan hệ đi quá nhanh.[5]

Các bạn có thể cùng nhau khám phá một hoạt động mới, như đi bộ đường dài hoặc nấu ăn. Việc này giúp các bạn có cái nhìn mới trong cuộc sống hôn nhân. Tuy nhiên, bạn phải chắc rằng đối phương không phải chịu đựng hay cố gắng quá nhiều để tham gia vào hoạt động đó.

4. Chăm sóc bản thân.

Khi phải đối phó với vợ/chồng ngoại tình, bạn cảm thấy như việc chăm sóc bản thân chỉ là ưu tiên cuối cùng. Có lẽ trong đầu bạn tràn đầy những cảm xúc phức tạp nên không thể nghĩ đến những việc như ăn đủ ba bữa mỗi ngày, tắm nắng hay nghỉ

ngơi đầy đủ. Tuy nhiên, nếu bạn muốn duy trì sức khỏe tốt trong thời gian khó khăn này để có năng lượng hàn gắn mối quan hệ, thì đó chính xác là điều bạn phải làm. Sau đây là những việc bạn cần duy trì:

+ Cố gắng ngủ ít nhất 7-8 tiếng mỗi đêm. Nếu không thể ngủ vì không thoải mái khi nằm cạnh vợ/chồng mình, bạn không nên ngần ngại thảo luận về việc bố trí vị trí ngủ khác.

+ Cố gắng ăn đủ ba bữa ăn lành mạnh mỗi ngày. Mặc dù bạn dễ bị các món ăn không lành mạnh cám dỗ do bị căng thẳng, như thực phẩm nhiều đường, nhưng bạn nên cố gắng duy trì chế độ ăn lành mạnh để giữ tinh thần sảng khoái. Thực phẩm nhiều chất béo có thể khiến bạn cảm thấy uể oải.

+ Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày. Thời gian này tốt cho tinh thần và thể chất, đó là lúc bạn có thể ở một mình và không nghĩ đến chuyện vợ/chồng ngoại tình.

+ Viết nhật ký. Cố gắng viết nhật ký ít nhất vài lần mỗi tuần để kết nối với các suy nghĩ của bạn.

+ Không cô lập bản thân. Dành nhiều thời gian hơn cho bạn bè và gia đình để cảm thấy bạn vẫn được mọi người quan tâm.

5. Tìm sự tư vấn.

Không phải ai cũng muốn gặp chuyên gia tư vấn nhưng bạn và vợ/chồng mình nên thử nếu muốn hàn gắn mối quan hệ. Có lẽ việc này dường như quá xấu hổ hay quá sức chịu đựng của bạn, nhưng thật sự đây là cách tốt nhất để tạo không gian an toàn và thoải mái khi hai bạn chia sẻ cảm xúc. Tìm một chuyên gia tư vấn đáng tin tưởng và cố gắng hết mình trong các buổi hòa giải.

Nếu điều này quan trọng với bạn, hãy nói rõ với vợ/chồng bạn rằng việc gặp chuyên gia tư vấn là bắt buộc. Vì họ đã vi phạm sự tin tưởng của bạn nên sẽ làm điều này vì bạn.

6. Trấn an con cái.

Nếu bạn có con cái thì việc đối phó với vợ/chồng ngoại tình sẽ càng phức tạp hơn. Các con bạn thường cảm thấy sự căng thẳng trong gia đình, tốt nhất là bạn nên thành thật và cho chúng biết sự thật rằng bạn và vợ/chồng bạn đang gặp vấn đề. Bạn không cần phải nói quá chi tiết, nói rằng bạn luôn yêu chúng và hai vợ chồng bạn đang cố gắng hết sức để giải quyết vấn đề.[6]

+ Nếu dự định kết thúc cuộc hôn nhân này thì bạn không nên để họ lợi dụng các con thuyết phục bạn tiếp tục kéo dài mối quan hệ. Có thể họ sẽ tranh luận rằng con cái sẽ hạnh phúc hơn nếu có đầy đủ bố mẹ ở nhà, điều này không đúng nếu bố mẹ luôn cãi nhau hoặc không còn quan tâm đến nhau.

+ Dành thời gian cho con cái, ngay cả khi bạn đang bận đối phó với tình huống khó khăn này. Ở bên con cái cũng giúp bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

7. Biết khi nào nên kết thúc mối quan hệ.

Nếu bạn đã cố gắng hết sức để hàn gắn mối quan hệ nhưng vẫn không thể tha thứ cho vợ/chồng mình hoặc không thấy tình hình cải thiện, đó là lúc nên kết thúc mối quan hệ. Đừng giận bản thân vì bạn không thể tha thứ cho họ, cho dù họ đã rất cố gắng để lấy lại niềm tin ở bạn, vì đơn giản là có những việc mà chúng ta không thể tha thứ. Nếu bạn cảm thấy mình không thể tiếp tục mối quan hệ sau mọi nỗ lực hàn gắn, đó là lúc bạn phải đưa ra quyết định để tiếp tục cuộc sống của mình.

+ Đừng giận bản thân nếu bạn cảm thấy không thể tha thứ cho họ. Bạn đã cố gắng nhưng vợ/chồng bạn chính là người vi phạm sự tin tưởng của bạn trước.

+ Nếu bạn có thể tiếp tục cuộc sống mà không có họ thì không nên xấu hổ vì đã "bỏ cuộc". Bạn đã có lựa chọn tốt nhất cho mối quan hệ và gia đình mình, và không ai có thể phán xét gì về quyết định đó.

Lời khuyên

1. Thỉnh thoảng bạn có thể xem điện thoại của vợ/chồng mình và chọn ra một hay hai số lạ, sau đó gọi vào các số này bằng một số điện thoại khác để xem ai trả lời.
2. Rất có khả năng số của người thứ ba sẽ không có trong danh bạ, để bạn không thể biết số đó là của người nào.

Cảnh báo

1. Không nên có hành động ghen tuông để họ nghĩ rằng bạn theo dõi bất kì thông tin nào, hoặc cho rằng bạn đang suy đoán từ chuyện rất bình thường. Ban đầu bạn nên đặt các câu hỏi thẳng thắn.
2. Khi nói chuyện với họ, bạn không nên thể hiện mình là người tò mò, vì câu chuyện sẽ bị lái sang hướng khác và bạn không thể tìm ra sự thật.

Nguồn và Trích dẫn

1. ↑ http://www.oprah.com/relationships/Coping-with-Cheating
2. ↑ http://www.drphil.com/articles/article/16
3. ↑ http://www.huffingtonpost.com/robert-c-jameson/how-to-confront-a-cheating-spouse_b_4534619.html
4. ↑ http://www.psychologytoday.com/blog/maybe-its-just-me/201005/adultery-what-should-the-betrayed-spouse-do
5. ↑ http://health.howstuffworks.com/relationships/advice/when-your-partner-cheats-healing-from-infidelity1.htm
6. ↑ http://www.high50.com/love/infidelity-how-to-cope-with-a-cheating-spouse

Nội dung 4: Cách để giải quyết xung đột hiệu quả

3. Phương pháp: Xác định mức độ xung đột; Giải quyết mâu thuẫn giữa bạn với người khác; Hòa giải xung đột giữa hai người khác

Xung đột là vấn đề nghiêm trọng hơn bất đồng. Đó là vấn đề đã bám rễ sâu giữa hai hoặc nhiều người, phản ánh thái độ của họ với nhau. Dù bạn cố gắng giải quyết mâu thuẫn giữa bạn với người khác, hay giúp hai đồng nghiệp xử lý mối bất hòa, thì quá trình giải quyết đều có nhiều điểm tương đồng. Bạn phải quyết tâm gặp và nói chuyện thẳng thắn. Tiếp theo là lắng nghe một cách chân thành để hiểu được quan điểm của đối phương. Cuối cùng, bạn cần đạt được sự nhượng bộ mà cả hai có thể thỏa mãn ở mức độ nào đó.[1]

Phương pháp 1

Xác định mức độ xung đột

1.Tìm kiếm những phản hồi không thích hợp.

Sự bất đồng không nghiêm trọng bằng xung đột. Tuy nhiên, nếu ai đó hành xử một cách khó chịu hoặc tức giận hơn so với mức cần thiết thì hãy quan sát kỹ hành vi của họ. Điều đó cho thấy họ hoặc có xung đột bên trong hoặc đang bị căng thẳng. Mặt khác, nếu sự tức giận hướng vào người khác thì có thể cả hai đang có mâu thuẫn cần giải quyết. Dù là tình huống nào, bạn đều phải cẩn thận để tránh mất kiểm soát hoặc thậm chí khiến xung đột trở nên trầm trọng.[2]

Ví dụ, tức giận khi bạn mình làm vỡ cốc nhựa dùng một lần là phản ứng không thích hợp. Hãy nghĩ về mối quan hệ giữa bản thân và người bạn để xem liệu có phải một hành vi hoặc hành động trước đây của người đó khiến bạn vô cùng đau buồn.

2. Suy nghĩ về sự căng thẳng tồn tại bên ngoài những bất đồng.

Nếu bạn có mâu thuẫn với ai đó, bạn sẽ luôn nghĩ xấu về họ cho dù bạn và người đó có đang bất đồng về vấn đề gì hay không. Nếu bạn cảm thấy khó chịu khi người đó bước vào phòng, bạn cần giải quyết xung đột. Che giấu xung đột để tránh lời qua tiếng lại là điều tự nhiên. Có thể khó xử lý một sự hiềm khích đơn thuần nhưng bạn nên tìm cách giảng hòa với họ.

3. Suy nghĩ về cách người khác bóp méo quan điểm của bạn.

Con người thường hay đánh giá bình luận hoặc hành động của người khác đã làm. Tuy nhiên, nếu bạn thấy mình thường xuyên gạt bỏ ý tưởng hoặc công việc của người khác mà không cần suy nghĩ nhiều, có thể bạn đang có xung đột với họ. Trước khi giải quyết mâu thuẫn, hãy cố gắng tách bạch mối quan hệ với họ để bạn có thể xem xét ý kiến và đóng góp của họ một cách công bằng.[3]

Ví dụ, nếu bạn thấy đồng nghiệp viết báo cáo mà một đồng nghiệp khác trả lại và yêu cầu chỉnh sửa thì hãy xem xét kỹ hơn. Nếu họ không thể cùng ngồi xuống và đọc báo cáo cẩn thận, bạn có thể giúp họ xử lý xung đột. Mối quan hệ của họ đang bóp méo nhận thức của họ đối với công việc của mỗi người.

Phương pháp2

Giải quyết mâu thuẫn giữa bạn với người khác

1. Giữ bình tĩnh.

Cơn nóng giận sẽ cản trở việc xử lý những khác biệt giữa bạn và người khác. Sau tất cả, mục tiêu là làm hòa với nhau thay vì trả đũa. Nói chuyện một cách tôn trọng, có thể thông qua một người thứ ba nếu thấy cần thiết, rằng cả hai cần có thời gian để bình tĩnh lại. Thỏa thuận với nhau về thời gian và địa điểm để nói chuyện và giải quyết xung đột.[4]

+ Cố gắng bình tĩnh bằng cách nhớ rằng mục tiêu là xử lý xung đột không phải là chứng minh quan điểm của mình.

+ Một cách khác là đề nghị đối phương giúp bạn cách giải quyết vấn đề. Việc này sẽ giảm áp lực cho bạn, giúp bạn bớt căng thẳng hơn.

+ Cố gắng giải quyết xung đột trong lúc nóng nảy sẽ phản tác dụng. Nếu một trong hai người giận dữ, hãy đề nghị tạm dừng để có thể trao đổi vấn đề một cách bình tĩnh.[5]

2. Liệt kê những lo ngại của bạn.

Trước khi gặp nhau, bạn hãy ngồi xuống và viết ra chính xác những vấn đề mà bạn cho là dẫn đến xung đột. Cố gắng loại bỏ quá khứ và tính cách ra khỏi danh sách đó càng nhiều càng tốt. Nghĩ về căn nguyên của vấn đề và đặc biệt là bạn cần thay đổi cái gì.

3. Hãy để cho người kia được nói. Bạn vẫn có thể đưa ra mọi quan điểm của mình nhưng phải đảm bảo cho người kia được trình bày vấn đề của họ. Hãy để họ nói, dù bạn không nhất trí, vì ngắt lời chỉ làm tăng thêm mâu thuẫn. Điều quan trọng nhất là để cho mỗi người nói ra vì sao xung đột chứ không phải là giải pháp nào là 'chính xác'. Tìm cách chấp nhận quan điểm khác nhau là cốt lõi của quá trình giải quyết xung đột.[6]

4. Đặt câu hỏi.

Nếu bạn không hiểu ý của người kia, hãy hỏi lại họ. Cố gắng đợi đến khi người kia dừng nói để tránh bị hiểu rằng bạn đang ngắt lời họ. Đừng đặt câu hỏi có tính chất mỉa mai hay hằn học vì điều đó có thể biến cuộc trao đổi thành tranh luận. Nếu bạn thấy câu trả lời hoặc lý do họ đưa ra kỳ cục, thì hãy nhớ rằng họ có quyền đưa ra ý kiến đó giống như bạn.

+ Ví dụ, một câu hỏi nối tiếp hay có thể là: "Khi nào anh bắt đầu phát hiện ra tôi không trả lời các cuộc gọi của anh?" Câu hỏi này đơn giản chỉ tìm cách xác định thời điểm dẫn đến xung đột.

+ Một câu hỏi có tính công kích có thể là: "Anh đã thử ít nhất là một cách nào đó để liên hệ với tôi chưa?" Câu hỏi này nhằm làm cho người kia cảm thấy mình đã ngu ngốc và sai lầm. Điều đó chỉ khiến họ thấy bị xúc phạm và phòng thủ, sẽ khó giải quyết xung đột hơn.

5. Hãy sáng tạo.

Cố gắng nghĩ ra càng nhiều cách giải quyết vấn đề nếu có thể. Cả hai hãy cố gắng nghĩ cách xử lý mâu thuẫn trước khi gặp nhau và tiếp tục nghĩ cách xử lý khi gặp nhau và bắt đầu nói chuyện. Hãy để cuộc thảo luận đi theo càng nhiều hướng càng tốt chừng nào còn giữ được bình tĩnh để giải quyết xung đột một cách hiệu quả.

Có thể bạn phải từ bỏ điều mình mong muốn. Ví dụ, gốc rễ của mối bất hòa có thể là vì bạn của bạn mượn xe mà không hỏi, lại còn gần như làm hỏng xe. Họ không hiểu vì sao bạn buồn bực về việc đó, thiếu sự thấu hiểu sẽ biến thành sự tức giận. Cách giải quyết ở đây là bạn không từ chối nếu họ mượn xe của bạn với điều kiện phải hỏi trước và lái xe an toàn.

6. Tạm dừng.

Nếu bạn cảm thấy mỗi người hoặc cả hai bên không kiểm soát được cảm xúc, đừng ngại dừng lại nhiều lần nếu cả hai thấy cần. Hãy dừng lại mỗi khi bắt đầu to tiếng, trước khi nói ra những điều gây quá nhiều tổn thương. Bạn cũng cần thời gian để suy nghĩ về giải pháp hoặc kế hoạch do đối phương đề xuất.

7. Tránh xa kiểu nói chuyện tiêu cực.

Tập trung vào những điều tích cực thay vì nói những thứ như: "không thể", "không phải" hoặc "không". Những từ mang tính tiêu cực chỉ khiến xung đột khó giải quyết hơn. Cuối cùng thì điều bạn muốn người kia chấp nhận chính là thứ bạn muốn hướng tới.

+ Ví dụ, đừng nói rằng: “Mình không thích cách cậu mượn xe mà chẳng hỏi han gì cả”. Mặc dù đó là khía cạnh quan trọng gây ra xung đột nhưng ở giai đoạn đưa ra cách xử lý xung đột thì điều đó lại cho thấy bạn quá tập trung vào việc đã xảy ra.

+ Thay vào đó, hãy nói: “Chúng ta cần thống nhất một số nguyên tắc sử dụng xe của tớ nếu cậu tiếp tục muốn mượn”. Câu nói này đưa ra một giải pháp thích hợp hơn là chỉ đơn thuần nhắc lại vấn đề là gì.

8. Tìm ra điều mà cả hai có thể thống nhất.

Có những xung đột không thể giải quyết bằng một lần nói chuyện. Hãy nghĩ xem điều gì có thể làm với xung đột mà cả hai nhất trí và đồng ý quay lại chủ đề sau đó. Có thể hai bên phải nói chuyện vài lần mới giải quyết xung đột hiệu quả.

Ví dụ, bạn có thể không đồng ý về việc liệu ai đó mượn xe của bạn cùng phòng mà không hỏi trước có thỏa đáng hay không. Tuy nhiên, hãy bắt đầu bằng việc nhất trí rằng rắc rối về giao thông mà họ gây ra cho xe của bạn khiến cho cả hai bên đều thấy phiền phức.

9. Cân nhắc nhượng bộ.

Trong nhiều xung đột, không ai hoàn toàn sai, vì vậy, hãy cố gắng tìm được sự thỏa hiệp mà cả hai đều hài lòng. Luôn luôn cố gắng là ‘người khoan dung hơn’ bằng cách tìm ra giải pháp thỏa mãn cả hai. Tuy nhiên, cũng đừng để điều đó trở thành cuộc ganh đua xem ai ‘biết điều hơn’.

Một sự nhượng bộ có thể là nhường cho bạn cùng phòng được ưu tiên sử dụng phòng giặt quần áo vào buổi tối các ngày cuối tuần và các ngày trong tuần, còn người kia dùng vào tối các ngày trong tuần và ngày cuối tuần. Bằng cách luân phiên sử dụng máy giặt, các bạn tránh được mâu thuẫn trong tương lai liên quan đến việc cả hai muốn giặt đồ cùng một thời điểm.

Phương pháp3

Hòa giải xung đột giữa hai người khác

1. Suy nghĩ liệu bạn có phải là nhà hòa giải lý tưởng.

Có thể bạn thấy mình là một chuyên gia tư vấn tài năng hoặc là một người sẵn sàng lắng nghe người khác chia sẻ. Tuy nhiên, bạn chưa chắc là trung gian hòa giải tốt nhất cho mọi xung đột. Đảm bảo bạn có mối quan hệ gần gũi nhưng không thiên vị với cả hai phía.

+ Các thành viên trong gia đình là người hòa giải tốt nhất cho những xung đột giữa anh em họ hàng với nhau. Bố mẹ, những người thân lớn tuổi hơn, hoặc hàng xóm là những người mà bạn có thể tìm đến để giải quyết mối bất hòa.

+ Xung đột trong công việc nhạy cảm hơn vì có quy định chính sách để kiểm soát xung đột. Thường thì người quản lý hoặc người phụ trách nhân sự là những đối tượng phù hợp để giải quyết xung đột. Hãy nghiên cứu sổ tay hướng dẫn của công ty trước khi đóng vai là người hòa giải chính thức hoặc không chính thức.

2. Đề nghị hai người ngồi lại với nhau.

Nói với họ rằng bạn muốn giúp họ giải quyết bất đồng. Xác định thời gian họ có thể cùng thảo luận về xung đột với nhau. Họ sẽ không thể trao đổi thẳng thắn cảm nghĩ của mình nếu không cùng chung mục đích đó. Họ có thể tự xác định hoặc bạn đề xuất thời gian gặp gỡ.

+ Ví dụ, sẽ dễ dàng hơn nếu đó là xung đột trong công việc. Người quản lý có thể nói với họ rằng công việc bị ảnh hưởng và yêu cầu họ thảo luận về mối bất hòa giữa hai người.

+ Đề nghị hai người đang cãi nhau vào phòng cùng giải quyết xung đột có thể sẽ khó hơn. Cách thẳng thắn nhất là nói với từng người rằng bạn muốn giúp họ thảo luận về vấn đề với người kia. Nếu đó là vấn đề quá nhạy cảm, bạn có thể mời họ đến một nơi để giải quyết mà không tiết lộ cho người kia biết. Tuy nhiên, đây cũng là nước đi nhiều rủi ro.

3. Dẫn dắt buổi thảo luận.

Bạn không nhất thiết phải kiểm soát cuộc trao đổi vì có thể cản trở việc đưa ra cách xử lý xung đột thực sự. Có thể bạn nên cân nhắc nói vài câu để mào đầu buổi thảo luận. Và cuối cùng, họ cần biết rằng xung đột của họ là rõ ràng trước mặt một người chứng kiến sự việc không thiên vị, rằng xung đột đó tiềm ẩn những mối nguy hại. Sự thật bên trong đó có thể giúp bạn hiểu được bản chất của mâu thuẫn.

+ Ví dụ, bạn cần giải thích thêm cho các con của mình hiểu. Thử nói chuyện với từng đứa trẻ để chúng biết vì sao mâu thuẫn giữa chúng với nhau là không có lợi và nguy hại. Nhắc cho chúng nhớ lại thời gian vui vẻ chúng từng trải qua.

+ Nếu bạn giải quyết mối bất hòa giữa hai người bạn thân, bạn có thể nói ngắn gọn và thân mật hơn. Cho họ biết là mâu thuẫn giữa họ khiến những người xung quanh buồn bực và không thoải mái. Họ cần nói chuyện với nhau.

+ Với xung đột trong công việc, bạn có thể liệt kê những ý chính cần giải quyết. Nếu không, có thể làm theo cách là nói cho các bên biết mâu thuẫn giữa họ đang ảnh hưởng đến hiệu quả công việc. Xem lại chính sách công ty để biết bạn cần phải làm gì.

4. Cho các bên cơ hội trình bày.

Phần quan trọng nhất trong quá trình giải quyết xung đột là cho phép các bên cơ hội giãi bày. Cố gắng không ngắt lời họ trừ khi họ trở nên quá tức giận hoặc tỏ ra hằn học. Việc bộc lộ cảm xúc là điều tự nhiên vì họ đang giải phóng những căng thẳng chất chứa bấy lâu nay.[7]

5. Lắng nghe cả hai phía.

Giữ suy nghĩ cởi mở. Dù bạn biết ai đúng nhưng hạn chế một bên bằng cách cho họ ít thời gian được nói sẽ không giải quyết được vấn đề. Bạn không thể dàn xếp ổn thỏa nếu không lắng nghe ý kiến của cả hai bên.

6. Để hai bên trao đổi.

Sau khi nêu lý do cuộc gặp gỡ, bạn sẽ đóng vai trò là người chứng kiến không thiên vị. Hãy can thiệp nếu tình hình thảo luận nóng lên hoặc không ai nói gì cả. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng đây là cơ hội để hai bên được nói chứ không phải là bạn.[8]

7. Ủng hộ một bên nếu thấy hợp lý.

Một bên có thể sai rõ ràng. Sẽ không công bằng với bên kia nếu bạn không thừa nhận rằng họ đúng. Điều này không có nghĩa là cả hai bên không có lỗi khi để xung đột kéo dài. Tuy vậy, có những tình huống cần thẳng thắn thừa nhận rằng gốc rễ của mâu thuẫn là do lỗi của một bên.[9]

Ví dụ, bạn có thể chỉ cho bạn của mình thấy anh ta đã sai khi mượn xe của bạn anh ta mà không hỏi trước.

8. Đề xuất một vài nhượng bộ.

Sau khi lắng nghe hai bên liên quan đến xung đột trình bày, hãy đề xuất các giải pháp để họ lựa chọn cách tốt nhất. Các giải pháp phải mang tính lô-gic, không dựa trên ý kiến cá nhân của bạn.

+ Ví dụ, bạn có thể đề xuất các giải pháp dưới đây cho mâu thuẫn về mượn xe của bạn mình.

+ Bạn có thể không cho anh ta mượn xe nữa để tránh rắc rối về sau.

+ Bạn có thể tiếp tục cho mượn nhưng đưa ra những nguyên tắc rõ ràng.

+ Tuy nhiên, cần nhớ là bạn không thể giải quyết vấn đề thay họ. Bạn không nhất thiết phải có giải pháp nếu vấn đề khó xử lý. Ví dụ, nếu vợ/chồng của một người bỏ đi với người khác, bạn sẽ không thể đưa ra giải pháp đơn giản được. Tuy vậy, giúp họ bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài có thể là giải pháp cho cả hai.[10]

9. Khuyến khích hai bên làm lành với nhau.

Bạn nên cố gắng giúp họ chấm dứt xung đột một cách tích cực. Khích lệ họ nói với đối phương rằng họ không còn tức giận nữa. Tuy nhiên, cần chú ý đến cảm xúc của họ. Đừng buộc họ phải bắt tay nhau hay 'làm hòa' khi chưa sẵn sàng. Điều đó có thể khiến họ giận dữ trở lại thay vì chấp nhận.

Cố gắng tránh đề nghị hai bên nói lời xin lỗi. Chỉ cần bảo họ làm lành với nhau là đủ để khiến họ tự nói lời xin lỗi một cách tự nhiên. Đối với nhiều người, nói 'Tôi xin lỗi' là cả quá trình đấu tranh tư tưởng và họ sẽ làm điều đó khi sẵn sàng.

Nguồn và Trích dẫn

1. ↑ http://www.helpguide.org/articles/relationships/conflict-resolution-skills.htm
2. ↑ http://www.helpguide.org/articles/relationships/conflict-resolution-skills.htm
3. ↑ http://www.helpguide.org/articles/relationships/conflict-resolution-skills.htm
4. ↑http://www.kdheks.gov/hcf/healthquest/download/resource_downloads/conflictresolution.pdf
5. ↑ http://money.usnews.com/money/careers/articles/2012/07/18/10-tips-for-tackling-the-toughest-workplace-conflicts
6. ↑http://www.kdheks.gov/hcf/healthquest/download/resource_downloads/conflictresolution.pdf
7. ↑ http://missourifamilies.org/features/parentingarticles/parenting30.htm
8. ↑ https://www.regenerative.com/what-is-arbitration
9. ↑ http://www.inc.com/paul-spiegelman/conflict-resolution-five-tips-to-resolve-conflict.html
10. ↑ http://www.inc.com/paul-spiegelman/conflict-resolution-five-tips-to-resolve-conflict.html

Nội dung 5: Cách để khiến vợ bạn cảm thấy được yêu thương

3 Phương pháp:Yêu thương Cô ấy Bằng cách Hiểu rõ Cô ấy (và Chính mình)Thể hiện Hành động Yêu thươngHình thành Môi trường Yêu thương

Không cần phải giả định hoặc xem xét nhiều khuôn mẫu, sự thật là trên thế giới này, có khá nhiều người vợ cảm thấy rằng họ không được yêu thương như họ khao khát và xứng đáng được nhận. Có lẽ là họ thật sự thiếu vắng tình yêu, nhưng thường cảm xúc này là do người chồng của họ không biết cách để thể hiện tình yêu. Nếu bạn muốn làm cho vợ bạn cảm thấy được yêu thương, bạn nên sử dụng hành động và thái độ giúp chứng tỏ rằng bạn hiểu rõ cô ấy, trân trọng cô ấy, dành sự ưu tiên cho cô ấy, và muốn làm mọi việc có thể để cô ấy cảm thấy xinh đẹp, được quý trọng và được lắng nghe.

Phương pháp1

Yêu thương Cô ấy Bằng cách Hiểu rõ Cô ấy (và Chính mình)

1. Bạn có thể tham khảo thêm lời khuyên khác nhau nhưng hãy nhớ tin tưởng vào bản năng của mình.

Có khá nhiều trang web được dành riêng cho việc hướng dẫn phương pháp để bạn có thể khiến người phụ nữ đặc biệt trong cuộc đời của bạn cảm thấy xinh đẹp, được trân trọng, và được yêu thương – tất nhiên là bao gồm cả bài viết này. Tuy nhiên, bạn nên nhớ rằng bạn không đang cố gắng để khiến cho một “người phụ nữ” chung chung nào đó cảm thấy được yêu thương, mà là người có một không hai trên thế giới này, người vợ của bạn.

+ Nhiều phụ nữ thích nhận được nhiều quà tặng, người khác lại cảm thấy vui hơn với số tiền bạn đã tiết kiệm được trong hóa đơn tiền chợ. Một vài người thích được đối xử như bà hoàng, vài người khác lại muốn nhận được sự bình đẳng tuyệt đối. Bạn nên nhìn nhận lời khuyên trong bài viết này như là hướng dẫn chứ không phải là sự bảo đảm để bạn sẽ chiếm lĩnh được trái tim cô ấy.

+ Ngoài ra, bạn cũng nên nhớ rằng, bài viết này chủ yếu sẽ được tham khảo bởi những người chồng đang tìm cách để khiến vợ mình cảm thấy được yêu thương hơn, một vài thông tin tổng quát về vai trò trong hôn nhân và đặc điểm giới tính có thể sẽ xuất hiện trong một vài bước. Tuy nhiên, bạn có thể sử dụng rộng rãi hầu hết mọi lời khuyên sau đây trong tình huống cụ thể của bạn.

2. Chứng tỏ với cô ấy rằng bạn hiểu rõ cô ấy.

Bạn sẽ tìm thấy khá nhiều lời khuyên nói rằng bạn nên tặng hoa cho cô ấy, nhưng bạn biết rõ rằng cô ấy thích tận hưởng một mẩu bánh phó mát to hơn là hoa. Là một người chồng, bạn sẽ biết rõ cô ấy hơn ai hết (hy vọng là vậy), và một trong những phương pháp tốt nhất để khiến cô ấy cảm giác được yêu thương đó chính là chứng minh điều này.

+ Tiến sĩ John Gottman, người khá nổi tiếng trong lĩnh vực này, đã nói về việc "nâng cao bản đồ tình yêu" trong tình cảm.[1] Về cơ bản, điều này có nghĩa là tìm hiểu về thế giới của nhau (lịch sử, mối quan tâm hiện tại, hy vọng và ước mơ, v.v) và sử

dụng sự hiểu biết lẫn nhau này để củng cố sự gắn kết giữa cả hai. Nếu bản đồ của bạn về thế giới của cô ấy thiếu hụt nhiều chi tiết, bạn nên cố gắng trở nên cởi mở hơn và quan tâm đến việc lắng nghe và học hỏi. Phần khác trong bài viết này sẽ giúp bạn tiến hành.

+ Suy nghĩ về hoạt động và trải nghiệm đã từng khiến cho vợ bạn cảm thấy hạnh phúc nhất. Ghi chú lại nếu cần. Nếu cô ấy yêu thích phiêu lưu, hãy dành ưu tiên cho điều này. Nếu niềm vui đơn giản của cô ấy đó là cùng ngồi với nhau trên ghế bành, hãy thực hiện nó.

+ Trong nhiều trường hợp, bạn có thể sẽ hiểu rõ cô ấy hơn là cô ấy hiểu bản thân. Vì vậy, không nên lúc nào cũng chỉ thực hiện điều mà cô ấy muốn bạn thực hiện để cô ấy có thể cảm thấy được yêu thương. Lắng nghe, quan sát, học hỏi, xem xét lại khoảng thời gian cả hai ở bên nhau, và làm bất kỳ điều gì mà bạn biết rằng chúng sẽ khiến cô ấy có cảm giác được yêu thương.

3. Sử dụng ngôn ngữ của cô ấy.

Khái nhiệm về "năm ngôn ngữ tình yêu" đã trở nên khá phổ biến trong vấn đề và giải pháp cho mối quan hệ tình cảm.[2] Thông thường, vấn đề không phải là bạn (người chồng) không cố gắng thể hiện tình yêu, nhưng là cách thức mà bạn bộc lộ nó ("ngôn ngữ" của bạn) không được diễn giải một cách phù hợp bởi vợ bạn.

+ Dựa trên khái niệm này, năm ngôn ngữ của tình yêu bao gồm: từ ngữ khẳng định; hành động thể hiện nghĩa vụ; nhận quà tặng; thời gian chất lượng; và tiếp xúc thể chất. Lý thuyết ở đây là mỗi người nhận được tình yêu chủ yếu từ 1 trong 5 ngôn ngữ này. Ví dụ, người vợ "nói ngôn ngữ" của khoảng thời gian chất lượng sẽ cảm thấy được yêu thương nhiều hơn từ một chuyến dã ngoại ngời trời hơn là bạn giúp cô ấy lau dọn xe (hành động thể hiện nghĩa vụ) hoặc mua hoa tặng cô ấy (nhận quà tặng).

+ Một lần nữa, bạn cần phải tận dụng trải nghiệm trong quá khứ, kinh nghiệm và sự gắn kết độc đáo với vợ của bạn. Suy nghĩ về phương pháp biểu hiện tình cảm được cô ấy đón nhận nhiệt tình nhất, và tái thể hiện tình yêu của bạn dựa trên "ngôn ngữ mẹ đẻ" của cô ấy. Ngay cả khi bạn không thật sự tin rằng tất cả chúng ta đều sẽ phù hợp với một trong năm loại "ngôn ngữ tình yêu" này, phân tích cặn kẽ về loại hình biểu hiện tình yêu hiệu quả nhất đối với vợ của bạn sẽ giúp ích được cho bạn.

Phương pháp 2

Thể hiện Hành động Yêu thương

1.Thực hiện điều nhỏ nhặt.

Cử chỉ to lớn – chuyến du lịch bất ngờ đến Paris, nhà bếp trong mơ, dây chuyền bằng kim cương - chắc chắn sẽ giúp bạn thể hiện tình yêu theo một cách nào đó. Tuy nhiên, chúng cũng tương tự như là một liều "adrenaline cho tình yêu" chỉ đem lại hiệu quả trong một thời gian ngắn. Mỗi ngày, cử chỉ nhỏ nhặt thể hiện tình cảm và sự biết ơn sẽ cung cấp nguồn năng lượng cần thiết để duy trì tình cảm về lâu dài.[3]

+ Liệu bạn có thể khiến cô ấy cảm thấy được yêu thương bằng cách giúp cô ấy đi đổ rác mà không đợi cô ấy phải yêu cầu, tình nguyện dẫn lũ trẻ đi tập đá bóng, hoặc

rửa bát đĩa ngay trước khi cô ấy có cơ hội để chạm tay vào chúng? Bạn có thể sẽ khá ngạc nhiên về sức mạnh mà những hoạt động đơn giản mỗi ngày này có thể đem lại để khiến cô ấy có cảm giác rằng mình được quý trọng trong mối quan hệ tình cảm.[4]

+ Cho cô ấy biết rằng bạn luôn suy nghĩ về cô ấy. Viết một lời nhắn gửi nho nhỏ đến cô ấy vào buổi sáng. Gửi cho cô ấy tin nhắc với từ ngữ khích lệ trước khi cô ấy phải thuyết trình tại công ty. Không nên chỉ ghi nhớ ngày sinh nhật của cô ấy – hãy nhớ cả ngày sinh nhật của mẹ cô ấy. Một vài hành động có thể giúp người khác cảm nhận được tình yêu thương nhiều hơn là thật sự tin rằng người mà bạn yêu đang suy nghĩ về bạn trong khoảnh khắc đó.[5]

2. Tạo sự ngạc nhiên cho cô ấy.

Vâng, tất nhiên một chuyến du lịch đến Paris và một chiếc dây chuyền bằng kim cương sẽ khiến cô ấy cảm thấy được yêu thương. Nhưng sự ngạc nhiên không cần thiết phải là một điều gì đó lớn lao để có thể đem lại niềm vui và thể hiện sự yêu thương.

+ Thiết lập mội buổi hẹn hò đặc biệt với cô ấy mà không thông báo trước. Đặt chỗ tại nhà hàng sang trọng, mua vé xem buổi biểu diễn nào đó, gọi điện thuê người trông trẻ, hoặc thậm chí là tạo sự ngạc nhiên cho cô ấy bằng một chuyến đi dạo bằng xe limo (xe hơi hạng sang) nếu bạn muốn. Đặt một đôi hoa tai mới mà bạn biết chắc rằng cô ấy sẽ thích trên giường. Thỉnh thoảng, hãy theo đuổi và tán tỉnh với cô ấy như trước khi kết hôn.[6]

+ Đặc biệt nếu vợ của bạn đáp lại một cách mạnh mẽ với "thời gian chất lượng", thỉnh thoảng, bạn chỉ cần cố gắng nỗ lực hơn đôi chút cũng sẽ đem lại hiệu quả.[7]Đôi khi, bạn nên bỏ qua một bên công việc bàn giấy và về nhà sớm một chút chỉ để ở bên cô ấy. Cùng nhau đi dạo, nấu ăn, hoặc làm bất kỳ điều gì mà bạn nghĩ đến trong khoảng thời gian rảnh rỗi bất ngờ này. Tất nhiên, có khá nhiều nhiệm vụ trong công việc và tại nhà mà bạn phải thực hiện, nhưng hãy trở nên "vô trách nhiệm" đôi chút để dành thời gian riêng với cô ấy.[8]

3. Khiến cô ấy cảm thấy rằng mình xinh đẹp.

Tất cả mọi phụ nữ (và kể cả đàn ông) đều muốn người mà họ yêu đem lại cho họ cảm giác rằng họ khá hấp dẫn. Không bao giờ được suy nghĩ theo kiểu cô ấy biết rằng bạn vẫn cảm thấy cô ấy xinh đẹp kể từ ngày mà bạn kết hôn với cô ấy – hãy nói cho cô ấy biết. Và nói nhiều lần.[9]

+ Đừng để bị phát hiện khi đang nhìn người phụ nữ khác, vì hành động này có thể gửi đi thông điệp không hay. Điều quan trọng là bạn nên cho phép cô ấy phát hiện ra rằng bạn thường xuyên ngắm nhìn cô ấy. Hãy để cô ấy cảm nhận rằng bạn đang nhìn cô ấy khi cô ấy mặc thử chiếc áo đầm mới đó, hoặc thậm chí là khi cô ấy đang lo lắng với điều này. Nếu đang trong thời điểm phù hợp (tốt hơn hết là không phải ở nơi công cộng) và bạn biết rằng cô ấy sẽ cảm kích, hãy tiến xa hơn và huýt sáo tán tỉnh cô ấy.

+ Không bao giờ được so sánh ngoại hình của cô ấy với người phụ nữ khác một cách tiêu cực, hoặc thậm chí là với bức ảnh cũ của cô ấy. Cô ấy hiểu rõ rằng theo thời

gian, một vài bộ phận trên cơ thể của cô ấy đã thay đổi hình dạng hoặc vị trí. Bạn nên cho cô ấy biết rằng bây giờ, bạn vẫn cảm thấy cô ấy rất đẹp.

4. Dành sự ưu tiên cho cô ấy thông qua hành động.

"Ưu tiên phụ nữ và trẻ em" có thể là khái niệm lỗi thời tại nhiều khu vực, nhưng ưu tiên cho nhu cầu của vợ bạn là điều cần thiết. Bạn có thể thực hiện bất kỳ điều gì trong khả năng để giảm thiểu gánh nặng cho cô ấy. Tình yêu không phải là điều dễ dàng, và bạn sẽ không thể nào có được nó mà không cần phải nỗ lực hành động hoặc hy sinh.[10]

+ Mặc dù khái niệm về "quý ông lịch lãm thời xưa" chẳng hạn như giữ cửa và kéo ghế có thể hoặc không thể đem lại sự cảm kích từ phía đối phương, cử chỉ thể hiện rõ sự chú ý, tôn trọng, và tình cảm của bạn sẽ được cô ấy nhìn nhận. Mọi yếu tố đều phụ thuộc hoàn toàn vào cách bạn thể hiện nỗ lực của mình. Không nên giúp cô ấy xách giỏ đi chợ vào nhà hoặc đổ xăng xe chỉ vì bạn nghĩ rằng cô ấy không thể thực hiện chúng. Hãy giúp cô ấy làm những công việc này để một ngày của cô ấy trở nên dễ dàng hơn đôi chút. Và bạn nên hành động với một nụ cười, chứ không phải là với sự càu nhàu.

+ Đặc biệt nếu "ngôn ngữ tình yêu" của vợ bạn là thiên về "hành động thể hiện nghĩa vụ", cố gắng ưu tiên cho nhu cầu và sự thoải mái của cô ấy trước tiên sẽ là phương pháp vô cùng hiệu quả.[11] Bạn cũng sẽ có thể giành được sự ngưỡng mộ của cô ấy, và sẽ dễ để cô ấy cảm nhận rằng mình được yêu thương hơn bởi người mà cô ấy ngưỡng mộ.[12]

Phương pháp 3

Hình thành Môi trường Yêu thương

1. Chăm chú lắng nghe cô ấy.

Không phải người phụ nữ nào cũng giống nhau, và đôi khi, vợ của bạn sẽ muốn bạn thỉnh thoảng hãy ngồi xuống và lắng nghe tâm sự, lời than phiền, lời khoe khoang, chuyện tầm phào, sự hăng say, câu hỏi, hoặc chỉ đơn giản là trò chuyện với cô ấy.[13]

+ Tiến sĩ John Gottman đã khuyên các cặp vợ chồng nên "quay mặt về phía nhau" theo ý nghĩa tượng trưng hơn, nhưng đây cũng là bước đầu tiên để có thể thật sự lắng nghe đối phương.[14] Chú ý vào vợ của bạn khi cô ấy muốn trò chuyện. Duy trì sự giao tiếp bằng mắt. Tắt TV. Cất điện thoại. Lắng nghe nhiều hơn là nói, trừ khi cô ấy đang tìm kiếm sự phản hồi. Biết rằng một ai đó đang thật sự quan tâm đến điều bạn nói là cảm giác khá tuyệt vời, cho dù nó có trần tục và ngớ ngẩn như thế nào.

+ Lắng nghe mà không cố gắng sửa chữa mọi thứ. Đôi khi, vợ của bạn, cũng tương tự như bất kỳ một người nào khác, chỉ muốn được lắng nghe. Ví dụ, cô ấy muốn chia sẻ và tìm cách giải quyết vấn đề với đồng nghiệp của mình, và điều mà cô ấy cần đó chính là được trông thấy khuôn mặt của người ủng hộ cô ấy, chứ không phải là cô ấy muốn bạn gọi điện thoại đến cơ quan cô ấy vào ngày hôm sau để "giải quyết mâu thuẫn". Biết chú ý thường là cách tốt nhất để bày tỏ sự thông cảm, và điều này là

rất quan trọng trong việc giải quyết vấn đề bắt nguồn từ trong lẫn ngoài cuộc hôn nhân.[15]

2. Mạnh mẽ đủ để có thể cho phép bản thân trở nên yếu đuối và cần đến sự giúp đỡ.

Khuôn mẫu phổ biến trong xã hội hiện nay là hình ảnh người chồng biết chịu đựng và cứng rắn và người vợ là người luôn sẵn sàng sử dụng "bản năng làm mẹ" của mình để chăm sóc cho chồng (nếu anh ta "mở lòng" với cô ấy). Tuy nhiên, cho dù là hình ảnh này có chính xác (hoặc hoàn toàn không chính xác) đến mức nào trong tình huống của bạn, phá vỡ sự phòng thủ của bản thân và cho phép vợ của bạn bước vào cuộc sống chắc chắn sẽ là hành động được diễn giải như là dấu hiệu của tình yêu.[16]

+ Nếu cô ấy muốn chiều chuộng bạn một chút khi bạn bị ốm, hãy cho phép cô ấy (mà không lợi dụng thời cơ); nếu cô ấy muốn biết cảm giác của bạn sau khi mẹ bạn qua đời, hãy trò chuyện với cô ấy về chúng. Cho phép cô ấy hoán đổi vị trí với bạn. Đừng ngần ngại khi phải khóc; đây là dấu hiệu của sự mạnh mẽ chứ không phải là sự yếu đuối.

+ Chịu trách nhiệm bày tỏ sự can đảm trong việc trở nên cởi mở, trung thực, và sự yếu mềm của bạn. Cô ấy không kết hôn với bạn bởi vì bạn là một chàng trai hoàn hảo. Không phải lúc nào cô ấy cũng muốn trông thấy vị hiệp sĩ trong chiếc áo giáp sắt; ít ra là trong mọi thời điểm, cô ấy muốn bạn loại bỏ lớp áo giáp của mình. Cho cô ấy thấy con người thật của bạn, và tin tưởng rằng con người này sẽ khiến cô ấy cảm thấy được yêu thương.[17]

3. Thiết lập ví dụ cho lũ trẻ nếu có.

Nếu bạn có con, chúng có thể trở thành trung tâm cốt lõi của sự tự nhận thức và mục tiêu của cô ấy, thậm chí có thể là theo cách mà bạn sẽ có cảm giác như bạn không phải là người cha của chúng. Bất kể mọi sự thay đổi trong cách nhìn nhận về người mẹ hoặc người cha "tốt", trở thành bậc phụ huynh luôn thương yêu, chăm sóc, quan tâm luôn sẽ là một trong những phương pháp tốt nhất để chứng tỏ tình yêu của bạn đối với vợ bạn.

+ Suy nghĩ về con cái của bạn như là một phiên bản mở rộng của vợ bạn, bởi vì theo nhiều khía cạnh thì chúng đúng là như vậy. Thật ra, chúng là phần phụ thêm của cả hai bạn, một lĩnh vực mới trong "ý nghĩa sẻ chia" có thể gắn kết cả hai với nhau.[18] Bạn nên khiến chúng cảm thấy được yêu thương, và cô ấy cũng sẽ cảm nhận được điều này. Cố gắng trò chuyện với một vài góa phụ và quan sát xem liệu bao nhiêu người sẽ nói một điều gì đó chẳng hạn như “anh ta là một người cha tốt” như là một trong những lời khen ngợi đầu tiên của họ.

+ Cho lũ trẻ nhà bạn biết bạn trân trọng vợ bạn như thế nào để chúng cũng học tập điều này. Khen ngợi vợ bạn trước mặt con cái của bạn. Tôn trọng cô ấy. Nói với cô ấy rằng cô ấy rất đẹp, và trao cho cô ấy những món quà trước sự hiện diện của lũ trẻ nhà bạn, hoặc cho phép chúng giúp bạn thực hiện điều này.[19]

4. Nói "Anh yêu em" một cách chân thành, và hành động như điều bạn nói.

Ba từ đơn giản này, nếu được khai thác đúng cách, luôn có thể làm cho bất kỳ người nào cảm thấy như mình được yêu thương. Nếu "từ ngữ khẳng định" là "ngôn ngữ tình yêu" chính thức của vợ bạn, cụm từ này sẽ lại càng cần thiết hơn.[20]

+ Nói "Anh yêu em" khi đang vội vàng bước ra khỏi cửa để đi làm cũng là hành động khá tốt, và thường sẽ được đối phương cảm kích. Tuy nhiên, bạn cũng nên nhớ đôi lúc hãy dừng lại, nhìn vào mắt cô ấy, và nói "Anh yêu em".

+ Nói câu này khi bạn cảm thấy vui vẻ, khi đang buồn, thất vọng, hoặc vào thời điểm thăng trầm trong cuộc sống. Bạn nên cho cô ấy thấy rằng bạn luôn yêu thương cô ấy bất kể hoàn cảnh.

Lời khuyên

1. Hãy thành thật.
2. Trao cho cô ấy nụ hôn, ngay cả khi cô ấy không mong đợi nhận được nó.
3. Không nên lúc nào cũng trông chờ đối phương đáp trả tình yêu của bạn. Bạn nên cho đi mà không kỳ vọng nhận lại.

Cảnh báo

1. Đây không phải là hướng dẫn để bạn có thể chiếm lĩnh trái tim của mọi phụ nữ! Mỗi người mỗi khác và sở hữu quan điểm về tình yêu khác nhau.

Nguồn và Trích dẫn

1. ↑ http://www.yesmagazine.org/issues/what-happy-families-know/how-to-keep-love-going-strong
2. ↑ http://www.5lovelanguages.com/
3. ↑ http://www.5lovelanguages.com/
4. ↑ http://www.charismamag.com/life/men/18266-how-to-make-her-feel-special-every-day
5. ↑ http://www.elephantjournal.com/2013/10/5-ways-to-make-a-woman-feel-really-loved-jamie-khoo/
6. ↑ http://www.healthguidance.org/entry/15701/1/Ideas-to-Make-Your-Wife-Feel-Special.html
7. ↑ http://www.5lovelanguages.com/
8. ↑ http://goodmenproject.com/featured-content/how-to-make-your-wife-feel-like-the-luckiest-woman-in-the-world-fiff/
9. ↑ http://www.allprodad.com/10-ways-to-make-your-wife-feel-beautiful/
10. ↑ http://goodmenproject.com/featured-content/how-to-make-your-wife-feel-like-the-luckiest-woman-in-the-world-fiff/
11. ↑ http://www.5lovelanguages.com/

12. ↑ http://www.yesmagazine.org/issues/what-happy-families-know/how-to-keep-love-going-strong

13. ↑ http://www.elephantjournal.com/2013/10/5-ways-to-make-a-woman-feel-really-loved-jamie-khoo/

14. ↑ http://www.yesmagazine.org/issues/what-happy-families-know/how-to-keep-love-going-strong

15. ↑ http://www.yesmagazine.org/issues/what-happy-families-know/how-to-keep-love-going-strong

16. ↑ http://www.yesmagazine.org/issues/what-happy-families-know/how-to-keep-love-going-strong

17. ↑ http://www.elephantjournal.com/2013/10/5-ways-to-make-a-woman-feel-really-loved-jamie-khoo/

18. ↑ http://www.yesmagazine.org/issues/what-happy-families-know/how-to-keep-love-going-strong

19. ↑ http://www.allprodad.com/10-ways-to-make-your-wife-feel-beautiful/

20. ↑ http://www.5lovelanguages.com/

Nội dung 6: Cách để làm một người chồng tốt

Vậy là bạn đã kết hôn và trở thành người đàn ông của gia đình. Tất cả những lời hẹn ước trước kia giờ đây sẽ vô cùng có ý nghĩa với vợ bạn, vì thế, đã đến lúc thực hiện những gì mà bạn đã nói. May mắn thay, việc trở thành một người chồng tốt không phải là nhiệm vụ bất khả thi, bạn chỉ cần làm theo con tim, lương tâm và tình yêu của mình dành cho vợ. Nếu bạn thực sự nghiêm túc làm theo những bước dưới đây thì tương lai của bạn và nửa kia sẽ ngày một tốt đẹp hơn.

PHẦN 1

Làm một người đàn ông có nguyên tắc

1. Nếu nửa kia cho phép, bạn hãy trở thành một quý ông. Đa số (không phải tất cả) nam giới cũng như nữ giới đều cho rằng một quý ông rất tử tế và đáng kính. Nếu vợ bạn thuộc tuýp phụ nữ ấy, sẵn sàng để sự hào hoa của bản thân bùng nổ. Hãy nghĩ về những kiểu cách của thế kỷ 17 hoặc tương đương:

+ Hôn cô ấy lúc gặp nhau và khi tạm biệt.

+ Mang túi đồ nặng giúp vợ.

+ Mở cửa cho nàng.

+ Trả tiền buổi hẹn hò.

+ Dĩ nhiên, có khả năng rằng nửa kia không hề muốn bạn đối xử với cô ấy theo kiểu quý ông. Nếu nàng không thích, bạn cũng đừng phật lòng. Cho dù không đối xử theo cách đặc biệt, bạn vẫn nên tiếp tục tử tế với cô ấy.

2. Tôn trọng vợ.

Tôn trọng là hành vi của sự thấu hiểu. Bạn cần ý thức được vợ mình là một người độc lập và khác biệt, rằng cô ấy không muốn làm chính xác những gì bạn làm, kể cả nếu sở thích của cả hai giống nhau đến thế nào đi nữa. Sau đây là bốn ví dụ về sự tôn trọng của bạn đối với vợ mình:

+ Giữ lời hứa. Nói được, làm được. Nếu bạn nói rằng bạn sẽ rửa bát, đừng ngồi đó và viện cớ trong khi cô ấy đảm nhận công việc của bạn.

+ Đúng giờ. Nếu bạn nói bạn sẽ đi đâu đó vào một thời gian cụ thể — có thể là đón con ở nhà trẻ — thì phải đến đúng giờ. Thời giờ của vợ cũng quý giá như của bạn. Hãy tôn trọng điều đó.

+ Ngừng cho điều gì đó là mặc nhiên. Không nên mặc định rằng cô ấy sẽ làm điều gì đó vì nàng là vợ hay là phụ nữ. Thay vì thế, hãy thiết lập một mối quan hệ giao tiếp tốt đẹp giữa hai vợ chồng. Bạn cần học cách nhờ giúp đỡ.

+ Lắng nghe cô ấy. Đừng chỉ giả vờ lắng nghe — hãy lắng nghe thực sự. Đôi khi, điều duy nhất mà chúng ta muốn là một người biết lắng nghe hay một bờ vai để tựa vào. Bạn cần để cô ấy nói và chăm chú vào những điều đó.

3. Đừng bao giờ nói dối.

Bạn nên tập thói quen nói sự thật. Hãy tự hỏi bản thân xem bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu bạn biết vợ giấu mình tất cả ngoại trừ ngày sinh nhật của cô ấy. Luôn cho nàng biết bạn đi đâu, với ai. Nói cho cô ấy biết động cơ của bạn là gì, cho dù bạn nghĩ rằng đó chỉ là những điều nhỏ nhặt. Việc trở nên cởi mở và không bao giờ nói dối sẽ xây dựng được một cầu nối giao tiếp bằng lời hiệu quả, vốn là trọng tâm trong mọi mối quan hệ tốt đẹp.

4. Không bao giờ phản bội cô ấy.

Đây là lẽ dĩ nhiên, nhưng cũng cần được nhắc đến. Không chung thủy là một hình thức của sự lừa dối. Bạn không thể nào chấp nhận được việc vợ mình ngoại tình, vậy tại sao bạn lại làm điều đó? Nếu bạn đang có mối quan hệ ngoài luồng, hãy nhìn vào cuộc sống của bạn một cách đúng đắn, nghiêm khắc và tự vấn rằng tại sao mình lại cưới người này làm vợ.

+ Nếu bạn yêu vợ nhưng vẫn theo đuổi người phụ nữ khác, thử hỏi như thế có công bằng không? Bạn muốn vợ thoải mái với mình, nhưng bạn lại không sẵn lòng thành thật và là của riêng một mình cô ấy. Hành vi này về cơ bản là ích kỷ. Bạn không thể làm cả hai thứ cùng một lúc.

+ Nếu bạn không còn yêu vợ mình, vậy thì tại sao bạn còn lấy cô ấy? Cả hai bạn đều đã có thể sống tốt hơn nếu có cơ hội để tìm đối tượng mà mỗi người thực sự yêu, hay ai đó cũng yêu lại mình. Hãy suy nghĩ về điều đó.

5. Đừng quá lười nhác.

Sự lười biếng là một thói quen xấu cần phải loại trừ và là tác nhân chính khiến bạn đời phát chán. Xem bóng đá vào ngày chủ nhật không phải là lười biếng; lười biếng là khi bạn biết là mình *nên* hoặc *muốn* làm một điều gì đó, nhưng lại không thể đứng dậy làm ngay. Vậy nên hãy đi đổ rác, khiến nàng ngạc nhiên bằng cách lau dọn nhà cửa mỗi tuần một lần hay tập thể dục để cho cô ấy thấy rằng bạn có lòng tự tôn. Đó sẽ là một sự khác biệt lớn.

6. Cố gắng không tỏ ra ích kỷ.

Chúng ta có thể tranh luận hàng giờ đồng hồ về việc con người ích kỷ ra sao, nhưng rõ ràng là: mặc dù ích kỷ, nhưng con người có khả năng hết lòng vì người khác. Tình yêu sẽ truyền cảm hứng về sự bao dung. Thay vì luôn tự nhủ nên làm gì cho bản thân mình, bạn hãy tự hỏi xem mình có thể làm gì cho vợ, hay để cuộc hôn nhân tốt đẹp hơn.

+ Hạn chế ghen tuông. Đôi lúc bạn có thể ghen tuông một chút, và điều này không mấy nghiêm trọng, miễn là bạn cố gắng không để nó ảnh hưởng đến hạnh phúc của vợ. (Việc bạn ghen cũng là một dấu hiệu tốt.) Sự ghen tuông nhiều khi khiến người ta ích kỷ. Đừng bao giờ ngăn nửa kia làm điều gì đó chỉ vì bạn thấy ghen.

+ Thỏa hiệp. Bạn nên học cách dung hòa mọi thứ. Thông thường, điều bạn muốn và điều vợ muốn sẽ hoàn toàn khác nhau. Trong những trường hợp này, bạn cần điều chỉnh lại kỳ vọng của mình. Đừng mong đợi rằng bạn luôn có được những gì mình muốn hay "chiến thắng" trong cuộc tranh luận.

7. Không bao giờ lên giọng, chửi mắng hay hành hạ cô ấy về mặt thể chất.

Vợ bạn tin tưởng rằng bạn sẽ mang lại cho cô ấy sự thoải mái và an toàn. Đừng trở thành một tấm gương xấu và để cảm xúc đi quá giới hạn.

+ Nếu có thể, bạn nên cố gắng kiểm soát giọng điệu của mình mỗi khi tranh luận:

"Anh lo là chúng ta đã không bám sát ngân sách. Anh không đổ lỗi cho em. Anh chỉ lo cho hạnh phúc lâu dài của vợ chồng mình và muốn bàn với em về những cách để cả hai có thể thay đổi thói quen chi tiêu."

+ Không nên công kích cá nhân. Sau đây là một ví dụ về cách tranh cãi **không** lành mạnh:

+ *"Vậy hả? Em thật sự muốn đảm bảo cho con mình vào học trường tốt? Vậy sao em không đi nói chuyện với bạn trai cũ của em, gã hiệu trưởng ấy? Hình như em có một mối quan hệ vô cùng tốt đẹp với hắn ta mà."*

+ Không được đánh đập, giam giữ hay đe dọa vợ bằng bạo lực. Không dùng lợi thế về vóc dáng để lấn át vợ mình. Cô ấy có thể tố cáo bạn.

PHẦN 2

Thể hiện sự yêu thương

1. Hãy tìm những cách nho nhỏ để cô ấy thấy mình quan trọng.

Bạn nên tự hỏi bản thân, *mình có thể làm gì để vợ cảm thấy hạnh phúc hơn nữa?* Không cần phải là điều gì đó trọng đại thì mới hiệu quả. Mọi mối quan hệ đều được nuôi dưỡng từ những điều nhỏ bé. Chính suy nghĩ đằng sau đó và cảm xúc bên trong, mới là món quà thực sự:

+ Dành thời gian để phát triển tình cảm tốt đẹp với gia đình vợ. Nàng sẽ thấy rất cảm kích khi bạn có mối quan hệ tốt đẹp với bố mẹ cô ấy. Có thể bạn không gặp họ mỗi ngày, nhưng điều đó không quan trọng, vấn đề nằm ở chỗ vợ cũng muốn bạn yêu thương bố mẹ nàng như chính bố mẹ đẻ của bạn.

+ Vợ bạn có quan tâm đến hoạt động từ thiện không? Bạn có thể dùng tên của nàng để quyên góp một khoản tiền cho tổ chức từ thiện nào đó như một món quà tặng vợ. Cô ấy sẽ trở thành một nhà hảo tâm đáng tự hào và mang đến cơ hội cho những người bất hạnh khác.

+ Hãy làm những việc vặt trong nhà mà cô ấy không thích làm. Chẳng hạn, nếu vợ không thích rửa bát, bạn có thể tặng nàng một phiếu "miễn rửa chén" ngắn hạn với một tuần không cần làm công việc đó.

2. Hãy cởi mở.

Nghe có vẻ kỳ quặc, nhưng việc trở nên cởi mở với bạn đời thực sự chính là một biểu hiện của tình yêu thương: điều này cho họ thấy rằng bạn tin tưởng họ và quan trọng hơn là bạn thích được gần gũi với nửa kia về mặt cảm xúc. Phụ nữ thường

sống tình cảm; đàn ông thì ít hơn. Khi bạn cởi mở, nàng sẽ được trấn an rằng bạn đang làm điều này vì cô ấy.

3. Thể hiện rằng bạn yêu vợ.

Tại sao ngay từ đầu bạn lại lấy cô ấy? Thỉnh thoảng, hãy bày tỏ với vợ rằng vì sao bạn yêu nàng và cô ấy khiến bạn cảm thấy ra sao mỗi ngày. Đây là một thói quen tốt nhằm thúc đẩy tình cảm trong hôn nhân, đồng thời giảm bớt sự căng thẳng.

+ Viết cho vợ một bức thư ngắn. Bạn có thể giấu dưới gối, đợi đến lúc hôn tạm biệt vào buổi sáng rồi nhắc cô ấy kiểm tra bên dưới gối. Nội dung lời nhắn có thể là: *"Mỗi ngày ở bên em, anh càng nhận ra rằng mình may mắn như thế nào. Anh yêu em."*

+ Tiến đến từ phía sau lưng khi vợ biết bạn đang ở trong phòng, sau đó, vòng tay quanh người cô ấy và đặt một nụ hôn chân thành lên cổ nàng. Điều này sẽ khiến tim nàng tan chảy.

+ Bạn có thể tự làm một chiếc bánh quy may mắn lãng mạn (một loại bánh hình bán nguyệt có chứa thông điệp tốt đẹp bên trong). Tìm cách nhét thông điệp của riêng bạn vào bên trong chiếc bánh quy để vợ bạn tìm ra khi bẻ đôi chiếc bánh. Hãy viết điều gì đó như: *"Chỉ có em mới có khả năng làm tim anh tan vỡ...."*

4. Là nguồn động viên cho cô ấy.

Tích cực hỗ trợ vợ bằng những nỗ lực chân thành. Cho dù là động viên khi nàng muốn học nhảy Latin hay lúc cô ấy muốn ra ngoài với hội bạn, sự ủng hộ của bạn sẽ mang lại cảm giác an toàn và nàng sẽ sẵn sàng để đón nhận những rủi ro đã được dự đoán trước. Khi cả thế giới đều quay lưng, cô ấy sẽ biết rằng mình còn có bạn, bạn là chỗ dựa vững chãi, là nguồn cảm hứng và là ngọn hải đăng trong đêm của nàng.

Mỗi khi vợ buồn phiền, bạn nên tìm cách để cải thiện tâm trạng của cô ấy. Hãy mang bữa sáng đến bên giường, mát xa chân cho vợ hay dẫn nàng đi xem bộ phim yêu thích. Xin nhắc lại, những điều nhỏ nhặt có thể tạo nên ý nghĩa lớn lao.

5. Trở lại làm một "người đàn ông" lãng mạn.

Có thể đây không phải là điều đầu tiên bạn nghĩ vào mỗi sáng thứ dậy, nhưng sự lãng mạn là yếu tố cần thiết cho một cuộc hôn nhân lành mạnh. Đừng cho rằng vì hai bạn đã kết hôn mà bạn không cần phải cố gắng tỏ ra lãng mạn với vợ nữa. Suy nghĩ này không chỉ sai lầm — sẽ ra sao nếu vợ bạn quyết định không thèm kiểm soát cân nặng của cô ấy sau khi cưới? — mà còn đánh mất đi một số niềm vui của hôn nhân. Vậy nên hãy là một người đàn ông và làm chuyện của phái mạnh. Đó là tỏ ra lãng mạn.

+ Hẹn hò vào buổi tối mỗi tháng một lần. Một số cặp đôi xoay xở để hẹn hò mỗi tuần một lần, nhưng mỗi tháng một lần là đủ. Hãy lên kế hoạch gợi nhắc lại những buổi hẹn hò mà hai vợ chồng đã trải qua trong thời gian tìm hiểu hay bàn bạc về một cuộc hẹn có thể khiến tim cả hai thổn thức một lần nữa, cùng nhau kể tên vài hoạt động như: nhảy dù, lặn biển ngắm san hô hoặc xem một bộ phim, vân vân.

+ Tổ chức kỷ niệm ngày cưới. Kỷ niệm ngày cưới thật sự rất quan trọng với nửa kia, và bạn cũng thế. Dịp này có ý nghĩa tượng trưng và mang đến một cơ hội để làm mới tình yêu của hai người. Bạn tuyệt đối đừng quên mất ngày này. Ít nhất cũng phải cùng nhau dùng bữa tối lãng mạn bên chai rượu vang ướp lạnh.

+ Duy trì sự nồng nhiệt trong chuyện chăn gối. Đừng để mọi thứ nguội lạnh đi, hay chỉ xem đó là chuyện hiển nhiên. Bạn nên cố gắng làm hài lòng vợ như khi cô ấy đã làm cho bạn và luôn tìm hiểu nhiều hơn về đời sống tình dục thông qua cơ thể của nhau.

PHẦN 3

Kết hợp mọi thứ

1. Tin tưởng vợ hoàn toàn.

Rất nhiều vấn đề được đề cập trong bài viết này đều xoay quanh lòng tin. Nếu không tin tưởng người bạn đời, bạn có thể phải sống trong một nơi khốn khổ. Bạn cần học cách tin tưởng vợ mình như cô ấy đã tin tưởng bạn.

2. Thể hiện tính cách của bạn.

Hôn nhân là một cơ hội lâu dài để hiểu rõ hơn về một người qua nhiều năm tháng. Nếu bạn giữ bí mật một khía cạnh tính cách nào đó hay kìm hãm điều đó lại, bạn sẽ không nhận được tất cả những gì mình muốn trong một cuộc hôn nhân. Nếu bạn thể hiện hết mình: bạn sẽ có được điều mình muốn.

Hai người có thể nói chuyện thật lâu; bạn hãy trêu đùa cho cô ấy cười; sẻ chia những mối quan tâm, sở thích và công việc; đưa nàng đến nơi nào đó có ý nghĩa đặc biệt với hai bạn; khuyến khích cô ấy tìm hiểu họ hàng của bạn (và bạn cũng thế); tranh luận với nhau; chia sẻ những nỗi sợ, mối hoài nghi và những vấn đề dễ tổn thương; hãy là chính bạn chứ đừng trở thành người chồng mà bạn cho rằng cô ấy muốn.

3. Nhớ lấy nguyên tắc vàng.

Không chỉ có ý nghĩa quan trọng trong khái niệm đạo đức, điều này còn giúp chúng ta định hướng được trong những lúc sóng gió của hôn nhân. Nguyên tắc vàng là đối xử với người khác theo cách mà bạn muốn được đối xử. Tất cả gói gọn trong câu "luôn đặt mình vào vị trí của người khác" trước khi hành động.

Dĩ nhiên, bạn cần có một cái nhìn đúng đắn nếu muốn sử dụng nguyên tắc vàng, cũng như không thể tự lừa dối bản thân về điều mà người khác muốn. Nếu bạn không chắc về điều gì đó, hãy tự vấn rằng "Mình sẽ muốn gì nếu như mình là cô ấy?" Đây cũng là một bài tập tốt cho bạn.

4. Nếu bạn là người có tín ngưỡng, hãy chia sẻ tôn giáo của mình với vợ.

Khi cùng hướng đến một đức tin, cả hai sẽ có thêm sức mạnh và tích cực tìm kiếm ý nghĩa trong hành trình cuộc sống. Hãy toàn tâm toàn ý trao thân mình cho bạn đời, như khi bạn nguyện điều đó với Chúa. Cố gắng giữ gìn những giá trị ấy suốt đời.

5. Hãnh diện vì vẻ ngoài của mình.

Đương nhiên, đến cuối cùng thì điều quan trọng nhất là: giữ gìn vệ sinh cá nhân, trông gọn gàng, tươm tất — cả bên trong lẫn bên ngoài — bạn cần chắc rằng mình duy trì được cùng mức độ sạch sẽ như cô ấy. Nếu bạn để tâm đến việc vợ mình ăn mặc như thế nào, cô ấy đánh răng có thường xuyên không thì chắc chắn rằng nàng cũng có mối quan tâm tương tự đối với bạn. Điều này là bình thường đối với những người yêu nhau, đúng không?

Lời khuyên

1. Bênh vực và bảo vệ cô ấy như thể nàng là kho báu quý nhất đời bạn!
2. Dành thời gian và công sức cho cô ấy.
3. Tin tưởng nàng!
4. Hãy luôn nói sự thật cho dù bạn biết điều đó sẽ làm tổn thương cô ấy nhiều thế nào. Vợ bạn nên nghe điều đó từ bạn hơn là từ người khác.
5. Lắng nghe cô ấy và xem những gì nàng nói như một lời góp ý chứ không phải sự quở trách.
6. Bạn phải kiên nhẫn với chính mình – việc làm một người chồng tốt cần nhiều thời gian.
7. Cho vợ thấy rằng bạn yêu cô ấy như thế nào trước mặt bạn bè của nàng, chẳng hạn như nói rằng cô ấy xinh đẹp biết bao.
8. Trở nên lãng mạn – thỉnh thoảng, khi bạn thấy vợ mình xứng đáng, hãy mua tặng nàng một món quà, nhưng đừng quá thường xuyên vì hẳn là bạn không muốn làm hư cô ấy.
9. Cố gắng giúp đỡ gia đình vợ, có thể là đi mua sắm hay sửa chữa vật dụng hư hỏng trong nhà.

Cảnh báo

Không nên lăng nhăng – điều đó sẽ thể hiện rằng bạn nghĩ cô ấy không hấp dẫn. Thay vì thế, hãy khen ngợi và nhìn ngắm nàng nhiều hơn.

Nội dung 7: Cách để mĩm cười một cách thường xuyên

2 Phần: Huấn luyện Bản thân Cười Nhiều hơnĐem lại Hạnh phúc cho Bản thân

Nụ cười đem lại nhiều lợi ích – nó khiến bạn trông thân thiện và dễ gần, hấp dẫn hơn, hạnh phúc hơn và ít căng thẳng hơn. Tuy nhiên, dù nụ cười có thể đến với nhiều người một cách khá tự nhiên, một vài người khác lại tỏ vẻ nghiêm trọng hoặc cảm thấy lúng túng khi phải mỉm cười. Nếu bạn là một trong số họ và bạn muốn tìm hiểu cách để có thể mỉm cười nhiều hơn, bài viết này là dành cho bạn. Bài viết này sẽ cung cấp cho bạn một vài lời khuyên và thủ thuật hữu ích giúp bạn có thể nhanh chóng tự tin khoe hàm răng trắng sáng như ngọc trai của mình!

PHẦN 1

Huấn luyện Bản thân Cười Nhiều hơn

1. Luyện tập trước gương.

Nếu bạn thật sự muốn thành thạo một việc gì đó, bạn cần phải luyện tập, đúng không? Mỉm cười cũng không phải là ngoại lệ. Nếu bạn không phải là tuýp người có thể thường xuyên mỉm cười một cách tự nhiên, bạn cần phải làm quen với cảm giác mỉm cười và học cách tái tạo lại cảm giác đó tự nhiên hơn. Luyện tập bằng cách mỉm cười khi bạn ở một mình, trong nhà tắm, trên giường ngủ, trong xe. Bằng cách này, bạn sẽ ít cảm thấy ngượng ngùng hơn.[1]

+ Vào mỗi buổi sáng, hãy nhìn vào gương và mỉm cười với chính mình. Tập trung vào việc biến nụ cười trở nên tự nhiên hơn bằng cách sử dụng đôi mắt. Một đường cong nhẹ trên môi sẽ không thể khiến người khác bị thuyết phục.

+ Tìm kiếm kiểu cười mà bạn thích và cố gắng ghi nhớ cảm giác của gương mặt khi bạn thể hiện nụ cười đó. Bằng cách này, bạn sẽ có thể tái tạo nụ cười đó trong các tình huống hằng ngày.

2. Suy nghĩ về kỷ niệm hạnh phúc hoặc về một người nào đó mà bạn yêu mến.

Cảm giác hạnh phúc sẽ khiến bạn mỉm cười, vì vậy, tại sao bạn lại không tận dụng điều đó? Nếu bạn đang gặp phải tình huống mà bạn biết rằng bạn cần phải nở một nụ cười và bạn muốn nụ cười của bạn trông tự nhiên, hãy dành một vài phút để nhớ về kỷ niệm hạnh phúc hoặc về gương mặt của người mà bạn yêu.

Những hình ảnh tinh thần tích cực này sẽ giúp cải thiện tâm trạng của bạn và giúp bạn cười một cách tự nhiên hơn. Tóm lại: hãy suy nghĩ về những điều hạnh phúc!

3. Quan sát những người hay cười.

Bất kỳ ai cũng đều đã từng gặp gỡ ít nhất một người mà đối với họ, mỉm cười là một điều gì đó dễ dàng nhất và tự nhiên nhất trên trần đời. Người mà có thể bật cười bất kỳ lúc nào, với bất kỳ ai và tại mọi thời điểm. Người này cũng có thể được mọi người yêu mến, và được biết đến như một người dễ gần và đáng tin cậy. Đây là những

tính cách đem lại một nụ cười tuyệt vời. Hãy dành thời gian tiếp xúc với người đó một cách trực tiếp và trong bối cảnh xã hội, và quan sát họ khi họ mỉm cười.

+ Ghi nhận trong tâm trí về mức độ thường xuyên mà họ mỉm cười, kèm theo những điều khiến họ cười. Họ có mỉm cười khi bạn nói đùa? Hay là họ mỉm cười ngay cả khi bạn không chọc cười họ? Họ mỉm cười chỉ vì họ muốn tỏ thái độ lịch sự, hay là do họ thật sự cảm thấy vui vẻ?

+ Bây giờ thì bạn đã có cơ hội tìm hiểu cách dẫn dắt cuộc trò chuyện thông thường của người hay cười, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn về việc áp dụng hành động tương tự và kết hợp thêm nhiều nụ cười hơn vào sự tương tác hằng ngày của bạn.

4. Tìm kiếm sự trợ giúp của người khác.

Trong tình huống như thế này, một người bạn sẵn sàng giúp đỡ bạn đạt được mục tiêu cười nhiều hơn sẽ giúp ích được khá nhiều cho bạn. Người đó có thể là người yêu của bạn, người bạn thân hoặc đồng nghiệp của bạn – là ai không quan trọng miễn là người đó là người mà bạn có thể tin tưởng và có khiếu hài hước. Tất cả những điều họ cần làm là đem đến cho bạn một cú huých nhẹ trong các tình huống mà bạn quên mỉm cười. Cú huých này sẽ là động lực thúc đẩy bạn khoe ra nụ cười trắng sáng của mình.

+ Bạn cũng có thể thiết lập những tín hiệu nhỏ, chẳng hạn như một cái nháy mắt hoặc một cử chỉ bằng tay tinh tế để có thể giao tiếp với nhau từ xa trong một căn phòng đông đúc.

+ Những người không thích cười thường cảm thấy khó chịu khi một ai đó bảo với họ phải "cười lên!" hoặc "tươi tỉnh lên". Tuy nhiên, nếu bạn yêu cầu một người bạn của bạn giúp bạn trong việc nhắc nhở bạn mỉm cười, bạn cần phải nhớ rằng bạn không nên tỏ thái độ tức giận với họ khi họ chỉ đang cố gắng thực hiện nhiệm vụ của mình. Hãy nhớ rằng – chính bạn là người đã yêu cầu điều này!

5. Lựa chọn tác nhân kích thích nụ cười.

Cũng gần như tương tự với "người bạn đem lại nụ cười" trong bước trên, tác nhân kích thích nụ cười là một điều gì đó giúp nhắc nhở bạn phải mỉm cười mỗi khi bạn trông thấy hoặc nghe thấy nó. Tác nhân này có thể là một câu nói hoặc một từ ngữ cụ thể nào đó, chẳng hạn như "làm ơn" hoặc "cảm ơn", nó cũng có thể là một mẩu giấy ghi chú được dán trên màn hình máy vi tính của bạn, hoặc nó cũng có thể là tiếng chuông điện thoại hoặc tiếng cười của người khác.

+ Một khi bạn đã lựa chọn tác nhân kích thích cho mình, bạn cần phải nỗ lực mỉm cười mỗi khi bạn bắt gặp tác nhân này. Hành động này có thể sẽ khiến bạn trông khá ngớ ngẩn, nhưng nó sẽ giúp bạn hình thành thói quen mỉm cười khi cần thiết và cách này sẽ giúp ích được cho bạn trong các tình huống xã hội và kinh doanh.

+ Một ý tưởng dễ thương khác đó là vẽ một hình mặt cười nhỏ tại vị trí mà bạn thường dễ dàng trông thấy, chẳng hạn như trên mặt bàn tay. Hãy thực hiện phương pháp này mỗi ngày và hãy nhớ mỉm cười mỗi khi bạn nhìn nó, bất kể bạn đang ở đâu hoặc đang ở cùng ai.

6. Mỉm cười với người lạ.

Chắc hẳn bạn đã từng nghe rằng nụ cười có sức mạnh lây lan. Có nghĩa là khi bạn mỉm cười với một người nào đó, họ sẽ không thể không đáp lại nụ cười của bạn. Hãy thử nghiệm lý thuyết đó và nỗ lực để mỉm cười với người lạ mặt ít nhất một lần mỗi ngày – cho dù đó có là một người nào đó trên phố, trong công ty hoặc trong trường học hoặc người ở phía sau bạn khi chờ đợi tín hiệu đèn giao thông. Hãy tưởng tượng về việc một cử chỉ thân thiện có thể giúp hình thành một chuỗi phản ứng khiến nụ cười của bạn lây lan khắp mọi nơi. Cảm giác khá thú vị phải không?

+ Trong thực tế, nhiều người sẽ nghĩ rằng bạn kỳ lạ và một vài người sẽ không đáp lại nụ cười của bạn, nhưng không nên để việc này ảnh hưởng đến bạn! Hãy nghĩ về nụ cười của bạn như một việc tốt hoặc như một hành động của lòng tốt, hành động mà có thể giúp đem lại một ngày tươi sáng hơn cho một người nào đó.

+ Nhưng nếu người đó mỉm cười lại với bạn (và hầu hết mọi người sẽ hành động như vậy) bạn sẽ có thể chia sẻ khoảnh khắc đặc biệt này với người đó, một kết nối thoáng qua với một con người nào đó sẽ khiến bạn cảm thấy tràn trề sức sống.

7. Viết nhật ký về nụ cười.

Trong hai hoặc ba tuần, hãy dành một ít phút vào cuối ngày để viết mô tả ngắn gọn về những khoảnh khắc khiến bạn cười và lý do của nụ cười đó. Theo thời gian, bạn có thể nhận thức được khuôn mẫu và sự tương tác cũng như các sự kiện đem lại nụ cười chân thật trên khuôn mặt bạn.

+ Có thể bạn đã nhìn thấy một chú sóc dễ thương nhảy trên các cành cây. Hoặc bạn đã dành thời gian để gọi điện thoại cho người bạn cũ. Một khi bạn nhận thức được những điều khiến bạn mỉm cười, bạn có thể nỗ lực tìm kiếm những điều đó trong cuộc sống hằng ngày.

+ Một lý do tuyệt vời khác của việc viết nhật ký về nụ cười là bạn có thể đọc lại nó khi bạn cảm thấy buồn và nhắc nhở bản thân về khoảnh khắc đem lại cảm giác hạnh phúc thật sự. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy vui vẻ hơn và luôn mỉm cười!

8. Luyện tập cơ mặt.

Thả lỏng cơ mặt bằng cách thực hiện các bài tập liên quan đến việc co giãn và thư giãn cơ để giúp bạn có thể sở hữu nụ cười tự nhiên hơn và khiến nụ cười của bạn bớt trở nên gượng gạo hơn. Một bài tập giúp luyện tập các cơ liên quan đến việc hình thành nụ cười như sau:

Dùng một cây bút chì và đặt vào giữa môi. Mở miệng và để bút chì nằm giữa hai hàm răng của bạn, xa hết mức có thể. Cắn nhẹ bút chì để giữ nguyên vị trí của nó và giữ tư thế này trong 30 giây. Thực hiện một lần mỗi ngày.

9. Hãy giả vờ cho đến khi điều đó trở thành sự thật.

Mỉm cười trong lần đầu tiên chắc chắn sẽ khiến bạn cảm thấy lạ lẫm - nó có thể sẽ không tự nhiên và giả tạo. Nhưng đừng bỏ cuộc. Người khác sẽ không nhận thấy sự khác biệt và bạn càng thực hiện thường xuyên bao nhiêu thì nụ cười sẽ càng trông tự nhiên hơn bấy nhiêu.

+ Mỉm cười là một thói quen, vì vậy, nếu bạn thực hiện nhiều lần, bạn sẽ có thể mỉm cười mà không cần phải suy nghĩ – và đây chính là mục tiêu mà bạn muốn đạt được.

+ Để nụ cười trở nên ít giả tạo hơn, hãy mỉm cười bằng cả mắt và miệng. Một nụ cười chân thật được đánh dấu bằng nhiều nếp gấp ở các cơ quanh mắt, và đây chính là điều mà bạn muốn thể hiện.

PHẦN 2

Đem lại Hạnh phúc cho Bản thân

1. Suy nghĩ về tất cả những điều tốt đẹp mà cuộc sống ban tặng cho bạn.

Mỗi khi bạn có suy nghĩ tiêu cực, hãy nhắc nhở bản thân về những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Bạn bè, gia đình, sôcôla, nhảy dù tự do, rượu, chú cún của bạn, internet – bất kỳ điều gì khiến bạn cảm thấy tốt hơn!

2. Nghe các bản nhạc vui.

Âm nhạc có sức mạnh thay đổi con người, loại bỏ mọi lo lắng của họ, giúp họ cảm thấy phấn chấn hơn và đem lại sự tĩnh tâm cho họ. Bạn có thể lựa chọn bất kỳ một loại nhạc nào – từ Beethoven cho đến Britney Spears – miễn là nó giúp bạn cảm thấy yêu đời hơn và tràn trề năng lượng hơn.

3. Tránh xa những người tiêu cực.

Tương tự như việc nụ cười và tiếng cười có khả năng lây lan, những trò trêu chọc với ý đồ xấu và sự gây hấn cũng có khả năng này. Đây chính là lý do mà bạn nên nỗ lực tránh xa những người hay nói xấu, người hay gây ra vấn đề cho người khác, hoặc người thường xuất hiện với vẻ mặt cau có cùng một đám mây đen trên đầu. Hãy ở cạnh những người vui vẻ, tích cực và bạn sẽ nhận thấy rằng bạn có thể mỉm cười một cách vô thức.

4. Theo đuổi sở thích giúp bạn thư giãn.

Bạn càng cảm thấy thoải mái bao nhiêu thì thế giới sẽ tốt đẹp hơn và bạn sẽ dễ dàng mỉm cười hơn bấy nhiêu. Một sở thích đem lại sự thư giãn sẽ giúp bạn có cơ hội dành thời gian cho bản thân và sống chậm lại mà không phải chịu áp lực của việc tương tác với mọi người xung quanh. Hãy xem xét việc tập yoga hoặc chèo thuyền. Hoặc đơn giản chỉ cần dành ra một hoặc hai giờ để ngâm mình trong bồn tắm.

5. Thực hiện những hành động tự phát.

Cuộc sống xoay quanh những cuộc phiêu lưu và sự tận dụng mọi cơ hội mà bạn có được. Hãy thêm vào một chút hứng thú cho cuộc sống bằng cách thỉnh thoảng thực hiện những điều tự phát, chẳng hạn như đi dạo trong mưa, phác hoạ một đồ vật hoặc một người nào đó thu hút sự chú ý của bạn, hoặc ngẫu nhiên gọi điện thoại cho bạn bè để tổ chức một cuộc dạo chơi trong đêm. Bạn sẽ có được nhiều kỷ niệm đẹp – mỗi kỷ niệm này sẽ đóng góp vào quá trình hình thành một cuộc sống hạnh phúc.

6. Làm một việc tốt mỗi ngày.

Dành thời gian mỗi ngày để làm một việc tốt sẽ khiến bạn cảm thấy tốt hơn về bản thân mình, và bạn cũng có thể giúp thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Bạn không cần phải thực hiện một điều lớn lao nào đó – bạn có thể đóng góp nhỏ cho quỹ từ thiện, giữ cửa thang máy cho ai đó, mua cà phê cho người phía sau bạn bất kỳ điều gì giúp một ngày của người khác trở nên dễ dàng hơn hoặc tốt đẹp hơn. Nụ cười cảm kích của họ sẽ khiến bạn phấn chấn cả ngày.

7. Dành thời gian cho tiếng cười.

Mọi người nói rằng tiếng cười là liều thuốc tốt nhất, vì vậy, hãy sử dụng liều thuốc hằng ngày của bạn bằng cách xem các đoạn video hài hước trực tuyến, đọc góc biếm hoạ trong tờ báo hằng ngày hoặc gặp gỡ người bạn vui nhộn của bạn. Cười vang sẽ phóng thích endorphin khiến bạn có thể trở nên hạnh phúc hơn và từ đó giúp bạn dễ dàng mỉm cười hơn!

8. Vây quanh bản thân với gia đình và bạn bè.

Dành thời gian cho người thân yêu là một cách tuyệt vời để tăng cường sức khỏe tổng thể và sự hạnh phúc của bạn. Đôi khi, họ có thể sẽ khiến bạn "nổi điên", nhưng bạn sẽ không đánh đổi họ với một điều nào khác. Hãy dành thời gian cho những người bạn yêu thương, tận hưởng sự có mặt của họ và cảm kích những điều khiến họ trở nên đặc biệt. Nếu bạn có thể thực hiện điều này, sẽ không khó để bạn có thể tìm kiếm động lực để mỉm cười.

Lời khuyên

1. Hãy chắc chắn rằng bạn giữ gìn vệ sinh răng miệng thật tốt để tránh cảm giác ngượng ngập khi cười và bảo đảm rằng nụ cười của bạn luôn trông tuyệt vời!

Cảnh báo

2. Nụ cười có thể lây lan!

Nguồn và Trích dẫn

1. ↑ http://longevity.about.com/od/mentalfitness/a/happy_smile.htm

Nội dung 8: Cách để yêu cuộc sống

Yêu cuộc sống là một trong những thay đổi quan trọng nhất bạn có thể làm để có một cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc. Điều này không có nghĩa là bạn không có những lúc khó khăn hay buồn phiền, nhưng yêu cuộc sống sẽ giúp bạn đối mặt với nó dễ dàng hơn. Hãy bắt đầu từ bước đầu tiên để học cách yêu cuộc sống hiện tại!

PHẦN 1

Yêu Cuộc sống Hiện tại

1. Đừng quan tâm tới kết quả.

Một trong những thay đổi lớn nhất cần làm đó là ngừng cố gắng kiểm soát kết quả của mọi tình huống. Hãy nhận thức rằng điều duy nhất bạn có thể kiểm soát đó là phản ứng của bản thân chứ không phải là kiểm soát những tình huống đó. Mong muốn kiểm soát bắt nguồn từ nỗi sợ hãi trong mỗi con người và nếu bạn đang lo sợ trong mọi việc mà mình làm, thì bạn hoàn toàn không yêu cuộc sống.[1]

+ Hãy tự hỏi bản thân điều mà bạn lo sợ nếu bạn ngừng kiểm soát hậu quả của một tình huống nhất định. Lấy việc bạn lo sợ rằng bạn gái của mình sẽ phá hỏng buổi tối quan trọng bởi cô ấy quên mang rượu vang là một ví dụ, hãy suy xét về giả thiết đó. Liệu có thật sự là như vậy? Có thể thái độ của bạn mới là nguyên nhân thật sự sẽ phá hỏng bữa tối chứ không phải vì việc thiếu rượu vang.

+ Ví dụ: nếu bạn mới bắt đầu (hoặc đang tìm kiếm) một mối quan hệ, bạn hoàn toàn có thể vạch ra một kế hoạch cụ thể về những điều mà bạn mong muốn ở mối quan hệ đó, miễn là bạn vẫn để nó tiếp diễn theo cách tự nhiên chứ không phải theo những gì bạn đã vạch ra.

+ Hoặc ví dụ như bạn đang có một vấn đề về sức khỏe. Thay vì cứ mãi giận dữ về tình trạng đó, hãy nhớ rằng bạn không thể kiểm soát được các vấn đề về sức khỏe (dù bạn có thể làm gì đó để giúp nó tốt hơn hoặc ngược lại), bạn chỉ có thể kiểm soát được hành động của bản thân trong tình cảnh đó.

2. Mềm dẻo.

Điều này không có nghĩa là bạn có thể uốn dẻo cơ thể mà là có thể linh động ứng phó với các tình huống khác nhau. Điều này cũng có liên quan tới việc ngừng kiểm soát kết quả, bởi nếu bạn không linh hoạt trong cuộc sống, bạn sẽ có thể gặp phải những vấn đề khiến bạn sụp đổ.[2]

Suy xét những suy nghĩ và lời nói của bản thân. Chú ý tới những điều mà bạn nghĩ và nói (đặc biệt là nếu nó có liên quan tới việc tại sao bạn không thể làm một điều gì đó). Bạn sẽ bắt đầu nhận ra những điểm cứng nhắc trong suy nghĩ và hành động của bản thân và có thể tìm cách để thay đổi điều đó.

Thay đổi thói quen thường ngày. Chúng không nhất thiết phải là những thay đổi lớn, nhưng mỗi ngày một thay đổi nhỏ sẽ rất có ích cho bạn, cho dù đó thậm chí chỉ đơn giản là thay đổi đường đi làm mỗi ngày hay thỉnh thoảng dừng chân ở một quán cafe lạ.

3. Đối mặt với vấn đề của bản thân.

Tất cả mọi người đều có những vấn đề riêng, dù lớn hay nhỏ. Phớt lờ hay lảng tránh sẽ chỉ khiến chúng ngày càng trở nên khó khăn hơn và sau đó làm đảo lộn cuộc sống của bạn. Bạn không nhất thiết phải đối mặt với tất cả những vấn đề đó cùng một lúc, tuy nhiên, giải quyết vấn đề ngay khi chúng nảy sinh thay vì chờ đợi sẽ giúp ích cho tình yêu cuộc sống của bạn về lâu về dài bởi những vấn đề của bạn sẽ không bị dồn đống lại.

Tập trung vào biện pháp giải quyết thay vì tập trung vào vấn đề đó. Ví dụ, nếu bạn đang có vấn đề với bạn cùng phòng, thay vì chỉ dồn tâm trí vào vấn đề đó, hãy tập trung vào những việc mà cả hai bạn cần làm để giải quyết nó.

Hãy tự hỏi bản thân liệu vấn đề đó có thật sự là một vấn đề hay không. Đôi lúc bạn tự mặc định một điều gì đó là một vấn đề mà không hề biết lý do. Ví dụ: nếu gọi điện thoại khiến bạn lo lắng, hãy tự hỏi bản thân lý do cho điều đó. Ép buộc bản thân đưa ra lý do cho những điều tưởng chừng như vô lý thật sự có thể giúp bạn giải tỏa lo lắng về việc mà bạn cho là khó khăn.

4. Nghỉ ngơi.

Đôi khi điều mà bạn cần nhất để tiếp sinh lực và yêu cuộc sống đó là nghỉ ngơi. Điều này đồng nghĩa với việc dành chút thời gian để nuông chiều bản thân hay đơn giản là cho phép bản thân nghỉ ngơi.

Tắm nước nóng và nghe nhạc hay sách âm thanh để thư giãn đầu óc và tránh tập trung vào những điều có thể khiến bạn cảm thấy lo lắng.

Hãy để bản thân không làm gì và mơ mộng trong giây lát. Có thể mỗi ngày bạn đều phải bắt xe buýt để đi học hay đi làm. Hãy sử dụng khoảng thời gian này để tự cho phép bản thân mơ mộng và tưởng tượng. Điều này rất có lợi cho sức khỏe cũng như năng suất làm việc của bạn.

Làm điều gì đó thú vị, dù lớn hay nhỏ (từ đọc một cuốn sách bạn thích cho tới đi du lịch), miễn là việc đó có thể giúp bạn nghỉ ngơi.

PHẦN 2

Sử dụng Giải pháp Vật lý Lâu dài

1 .Cười nhiều hơn.

Mọi người vẫn thường nói rằng nụ cười là liều thuốc tốt nhất, có thể giúp bạn nâng cao sức khỏe cũng như cải thiện tâm trạng. Nụ cười giúp làm tăng khả năng lưu thông máu, kích thích đáp ứng miễn dịch, giúp bạn cảm thấy thoải mái và ngủ ngon hơn. Ngoài ra, nó còn có thể giúp làm giảm lượng đường trong máu.[3]

Nếu cảm thấy căng thẳng, bạn có thể xem các chương trình giải trí yêu thích hoặc các video trên YouTube. Nụ cười sẽ giúp bạn giảm mức độ căng thẳng.

Đi chơi cùng bạn bè và hồi tưởng lại những khoảnh khắc vui vẻ. Cười đùa cùng người khác có thể giúp bạn cảm thấy được tiếp thêm sức mạnh và có thái độ sống tích cực hơn.

2. Giữ gìn sức khỏe.

Sức khỏe có ảnh hưởng rất lớn tới tâm trạng cũng như thái độ của bạn đối với mọi việc. Sẽ rất khó để yêu cuộc sống nếu bạn bị cảm hay thậm chí là ốm nặng. Làm tất cả những gì có thể để duy trì sức khỏe và điều đó sẽ giúp cải thiện thái độ của bạn đối với cuộc sống.

Tập thể dục sẽ giúp tiết ra các chất trong cơ thể giúp nâng cao tâm trạng, chống trầm cảm và giúp bạn ngủ ngon hơn. Thậm chí chỉ cần một lượng vận động nhỏ mỗi ngày cũng sẽ rất có lợi. Vì vậy bạn nên tập đi bộ, chạy thể dục, tập yoga hay thậm chí nghe nhạc và tập nhảy! [4]

Uống nhiều nước. Nước vô cùng cần thiết cho sức khỏe. Thiếu nước có thể khiến bạn mệt mỏi và khó chịu. Hãy cố gắng uống ít nhất 0,2 lít nước mỗi ngày (tránh uống các loại đồ uống nhiều đường hoặc có nồng độ caffeine cao bởi chúng có thể khiến bạn bị mất nước).

Chế độ ăn uống cân bằng. Tránh ăn đồ ngọt và thức ăn chế biến sẵn càng nhiều càng tốt (thỉnh thoảng có thể buông thả một chút thì không sao!). Ăn thật nhiều rau quả và chất đạm hoặc các thực phẩm giàu tinh bột có lợi như gạo lức, diêm mạch, ngũ cốc thô, yến mạch.

Ngủ đủ giấc. Ngủ đủ giấc có thể giúp nâng cao hệ thống miễn dịch, chống lại trầm cảm và bệnh tật. Thời gian ngủ lý tưởng là từ 8 đến 9 tiếng vào buổi tối, nếu không thể, hãy cố gắng chợp mắt một lúc vào ban ngày.

3. Bước ra ngoài vùng an toàn.

Để yêu cuộc sống, bạn cần sẵn sàng để thử những điều mới, thử thách bản thân làm những việc có thể khiến bạn cảm thấy lo sợ. Một phần của việc yêu đời và sống hạnh phúc đó là không bị ràng buộc bởi nỗi sợ hãi, thứ sẽ trói buộc bạn trong khổ đau.

Hãy bắt đầu với những việc nhỏ, đặc biệt là nếu bạn quá lo lắng khi làm một điều gì đó mới lạ. Tập đan len hoặc nấu ăn tại nhà. Bạn có thể tìm được rất nhiều những chỉ dẫn trên YouTube và học được những kỹ năng hữu ích.

Bạn càng thử những điều mới và bước ra khỏi vùng an toàn của bản thân, bạn sẽ càng cảm thấy điều đó dễ dàng hơn. Bạn cần luyện tập dần để đối phó với nỗi sợ hãi của mình khi thử nghiệm những điều mới lạ.

Đừng trách móc bản thân nếu bạn không thể làm được điều gì đó (ví dụ như múa ba lê, hay đi du lịch đâu đó thật xa một mình). Luôn có những điều mà bạn không thể và không bao giờ làm được. Đó là chuyện hết sức bình thường. Thay vào đó bạn có thể thử những thứ khác.

4. Hát.

Hát hò, đặc biệt là đồng ca, sẽ tiết ra các chất (như Endorphins và Oxytocin) có thể giúp chúng ta cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc và giảm căng thẳng. Hát đồng ca giúp

bạn cảm thấy được kết nối với mọi người xung quanh, trở thành một phần của cộng đồng. Điều này có thể góp phần giúp bạn cảm thấy an toàn, giảm bớt căng thẳng và cô đơn. [5]

Hãy tìm trong thành phố hay thị trấn xem liệu có nhóm hát đồng ca nào mà bạn có thể tham gia. Nếu không, hãy suy nghĩ tới việc thành lập một nhóm mới. Thậm chí bạn có thể thực hiện điều đó cùng với bạn bè và hát bất cứ bài nào mà bạn muốn!

Hát một mình cũng rất có ích bởi nó giúp điều chỉnh hô hấp và là một phương pháp tuyệt vời để thư giãn.

Có thể bạn sẽ nghĩ rằng, "nhưng tôi không biết hát". Bạn không cần phải hát hay như ca sĩ mới được phép hát. Nếu bạn không muốn hát trước mặt người khác chỉ vì bạn nghĩ bạn hát không hay, bạn có thể đóng cửa phòng ngủ và hát cho chính mình nghe.

5. Giúp đỡ người khác.

Điều này có nghĩa là bạn sẽ dành thời gian, công sức và tiền bạc của mình để giúp đỡ người khác. Khi làm từ thiện, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn là người có quan điểm cũng như mục đích sống. Ngoài ra, giúp đỡ người khác cũng giúp bạn giảm căng thẳng và lo lắng, cho bạn cơ hội được kết nối với mọi người.[6]

Tìm một nhà tình thương hay bếp ăn từ thiện tại địa phương để tham gia. Hãy tham gia từ thiện ít nhất một lần mỗi tháng (hay thậm chí là một lần mỗi tuần). Có rất nhiều loại nhà tình thương khác nhau (nhà tình thương cho phụ nữ bị ngược đãi, nhà tình thương cho hộ gia đình nghèo, và thậm chí là cả nhà tình thương cho động vật).

Một việc làm đơn giản như giúp đỡ người thân trong gia đình hay bạn bè cũng được xem là một hành động nhân đức. Bạn có thể đưa ai đó đi khám bệnh hay giúp ai đó chuyển nhà. Bạn cũng có thể nấu cơm cho cả gia đình (nếu đó là việc bạn không thường làm), hay rửa xe cho cha mẹ bạn.

PHẦN 3

Sử dụng Giải pháp Tâm lý Lâu dài

1. Luyện tập chánh niệm.

Chánh niệm tức là chú tâm đến những gì xảy ra ở hiện tại thay vì lo nghĩ cho tương lai hay những gì đã xảy ra trong quá khứ - hai điều gây cản trở cho bạn trong việc tập trung yêu đời và sống hạnh phúc. [7]

Chú tâm trọn vẹn vào một hành động, có thể đơn giản như ăn tối hay ngồi xuống làm bài tập về nhà. Tập trung vào hương vị và thành phần của món mà bạn đang ăn. Nó có giòn không? Có nóng không? Có mặn không? Đừng đánh giá chất lượng của nó, ví dụ như nó quá nóng hay quá béo bởi những điều đó chỉ khiến bạn thiên về những mặt tiêu cực hơn là trung lập.

Dành 20 phút mỗi ngày để luyện tập thở chánh niệm. Đếm tới một số nhất định (ví dụ như đến số 4) để hít vào và sau đó đếm thêm hai lần nữa (đến số 6) để thở ra.

Theo dõi sự phồng xẹp của cơ bụng mỗi khi bạn hít thở sâu. Nếu bạn bắt đầu bị phân tâm, hãy quay lại quá trình đếm số.

Nghỉ 5 phút. Nếu bạn có giờ giải lao ngắn trên lớp hay trong công việc, hãy dành thời gian nhìn ra cửa sổ thay vì kiểm tra điện thoại và email. Hãy nhìn xem bên ngoài trời như thế nào, thời tiết ra sao, bầu trời có màu gì. Một lần nữa, đừng đánh giá những sự vật sự việc mà bạn nhìn thấy.

2. Rèn luyện lòng biết ơn.

Biết ơn và rèn luyện lòng biết ơn nghĩa là bạn cần phải biết cảm tạ tất cả những gì đã xảy ra trong cuộc sống của mình, không xem thường bất cứ điều gì và coi trọng những kinh nghiệm mà bạn có được. Rèn luyện lòng biết ơn có thể giúp bạn cảm thấy cuộc sống cũng như chính bản thân bạn tốt đẹp hơn và sống hạnh phúc hơn.[8]

Giữ thói quen viết nhật ký để ghi lại những điều mà bản thân cảm thấy biết ơn (như có một mái nhà để che mưa che nắng, có lương thực để ăn hay một cơ thể khỏe mạnh), ghi nhớ những người mà bạn biết ơn cũng như những việc tốt mà bạn từng được nhận.

Để ý tới những điều nhỏ nhặt. Những điều nhỏ nhặt thật sự có thể khiến cuộc sống của bạn trở nên dễ dàng hoặc khó khăn hơn rất nhiều. Hãy để ý tới những điều như mặc một chiếc áo khoác ấm vào ngày mùa đông lạnh giá, ăn một chiếc bánh nướng thật ngon hay những lời tốt đẹp mà một ai đó đã dành cho bạn.

Thảo luận về những điều mà bạn biết ơn. Nói chuyện với một thành viên trong gia đình, bạn bè mà bạn tin tưởng hay bác sĩ trị liệu về những điều mà bạn cảm thấy biết ơn. Điều này sẽ giúp bạn ghi nhớ những điều tốt đẹp xảy ra trong ngày và giảm bớt nhận thức cũng như sự chú ý của bạn tới những điều khó khăn hơn.

3. Đặt những mục tiêu có thể đạt được cho bản thân.

Bạn có thể đặt và hướng tới những mục tiêu to lớn, dài hạn nhưng hãy đảm bảo rằng bạn cũng đặt ra những mục tiêu nhỏ mà bạn có thể đạt được nhanh chóng hơn. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy hài lòng và nhắc nhở bản thân rằng bạn có thể làm được!

Đặt ra mục tiêu dọn dẹp phòng riêng hay nhà cửa một lần mỗi tháng. Bạn có thể nghe nhạc hay hát hò trong khi làm việc và bạn sẽ cảm thấy vô cùng thỏa mãn và gọn gàng sau khi làm xong.

Đừng thất vọng về bản thân chỉ bởi vì bạn không thể làm được một điều gì đó hay không thể hoàn thành công việc trong khoảng thời gian mà bạn mong muốn. Thay vào đó, hãy tự hỏi bản thân xem bạn đã rút ra được những bài học gì và có thể làm gì để thay đổi điều đó trong những lần tiếp theo. Xem nó như một trải nghiệm thay vì thất bại sẽ giúp bạn làm việc hiệu quả và hạnh phúc hơn.

4. Suy nghĩ tích cực.

Suy nghĩ tiêu cực không tốt cho cả tâm lý cũng như cơ thể bạn và chúng cũng có thể thay đổi cách nhìn của bạn đối với cuộc sống. Đôi lúc có những suy nghĩ tiêu cực là việc bình thường nhưng quá lún sâu vào chúng thì hoàn toàn không tốt. Bạn sẽ

muốn tập trung vào những mặt tích cực hơn là tiêu cực nếu bạn muốn yêu cuộc sống.[9]

Đừng để những suy nghĩ tiêu cực của bạn tiếp diễn. Khi chúng xuất hiện, hãy chấp nhận và quên chúng đi. Ví dụ như nếu bạn bỗng dưng nghĩ rằng "Mình thật xấu", hãy tự nói với bản thân rằng "Mình đang nghĩ rằng mình thật xấu. Nó có hữu ích không nhỉ?" sau đó bỏ qua.

Đừng tập trung quá nhiều vào quá khứ hay tương lai. Ám ảnh bởi những sai lầm trong quá khứ sẽ cản trở bạn sống trọn vẹn cho hiện tại. Tương tự như vậy, lo lắng về điều sẽ xảy ra hay đơn giản là chỉ mong đợi vào tương lai sẽ khiến bạn không thể tập trung vào hiện tại. Nếu bạn cảm thấy mình đang suy nghĩ quá nhiều về quá khứ hay tương lai, hãy hướng sự chú ý của bản thân tới một điều gì đó ở hiện tại: một cái cây, hơi thở hay những giọt mưa rơi trên ô cửa sổ.

Cho dù chuyện gì có xảy ra, hãy luôn nhớ rằng, rồi mọi chuyện cũng sẽ qua thôi. Không phải lúc nào bạn cũng gặp phải tắc đường, cũng giống như không phải lúc nào cuộc sống của bạn cũng suôn sẻ. Nhắc nhở bản thân rằng tình trạng này chỉ là tạm thời sẽ giúp bạn buông bỏ dễ dàng hơn.

Lời khuyên

Hãy đảm bảo rằng bạn chăm sóc bản thân mình thật tốt. Vị tha và luôn làm theo ý của mọi người xung quanh sẽ không làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc. Giúp đỡ mọi người là tốt nhưng hãy đảm bảo rằng bạn cũng có dành thời gian để chăm sóc cho chính mình.

Nếu bạn không chắc chắn về một điều gì đó, hãy nghĩ xem điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì. Tuy nhiên, đừng làm điều gì bất hợp pháp nếu bạn không muốn phải đối mặt với những rắc rối nghiêm trọng.

Dù chuyện gì có xảy ra, hãy luôn nhớ rằng có những người còn đang phải đối mặt với những vấn đề khó khăn hơn bạn rất nhiều.

Cảnh báo

Đừng để người khác làm ảnh hưởng tới bạn. Khi ai đó muốn nói một điều gì đó tiêu cực với bạn, đó là vấn đề của họ, không phải của bạn.

Người duy nhất có thể chăm sóc cho bản thân bạn chính là bạn.

Nếu bạn có những ngày thật tồi tệ, bạn cảm thấy buồn bã và không có điều gì có thể khiến bạn cảm thấy khá hơn. Đừng lo lắng! Ai cũng có những ngày như vậy. Hãy chăm sóc bản thân thật tốt và để chúng qua đi.

Nguồn và Trích dẫn

1. ↑ http://tinybuddha.com/blog/let-go-of-control-how-to-learn-the-art-of-surrender/
2. ↑ http://tinybuddha.com/blog/embrace-flexibility-to-create-positive-change/
3. ↑ http://www.webmd.com/balance/features/give-your-body-boost-with-laughter
4. ↑ http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/#ImproveMentalHealth

5. ↑ http://ideas.time.com/2013/08/16/singing-changes-your-brain/

6. ↑ http://www.philanthropicpeople.com/2012/11/09/how-philanthropy-can-improve-your-health/

7. ↑ http://www.psychologytoday.com/blog/in-practice/201302/6-mindfulness-exercises-each-take-less-1-minute

8. ↑http://www.umassd.edu/counseling/forparents/reccomendedreadings/theimportanceofgratitude/

9. ↑ http://www.huffingtonpost.com/julie-chen-md/nocebo-effect_b_1277841.html

Nội dung 9: Phát huy những giá trị tốt đẹp trong truyền thống gia đình Việt Nam

Trải qua nhiều thế hệ, gia đình Việt Nam tồn tại và phát triển với những chuẩn mực giá trị văn hóa truyền thống rất tốt đẹp như: hòa thuận, hiếu thảo, khoan dung, chung thủy, tương thân tương ái... Bảo tồn và phát huy những giá trị văn hóa đó, là góp phần xây dựng nền văn hóa Việt Nam và xây dựng gia đình Việt Nam no ấm, bình đẳng, tiến bộ, hạnh phúc.

Văn hóa gia đình truyền thống là nền tảng cho văn hóa xã hội

Từ bao đời nay, nhiều nét tinh hoa văn hóa đậm đà bản sắc dân tộc Việt Nam được đúc kết từ trong nếp sống gia đình truyền thống.Đó là những giá trị về mặt đạo đức, giáo dục, tâm lý, tình cảm và về ý thức cộng đồng. Hiện nay, gia đình Việt Nam đang trong quá trình biến đổi mạnh mẽ từ truyền thống sang hiện đại. Nhiều giá trị văn hóa quý báu của gia đình truyền thống, cũng như những giá trị văn hóa tiên tiến của gia đình hiện đại đang cùng tồn tại trong đời sống gia đình.Nhưng ở thời đại nào, thì văn hóa gia đình truyền thống cũng là nền tảng cho văn hóa xã hội. Bởi nó giàu tính nhân văn, đề cao giá trị đạo đức, góp phần xây dựng nếp sống văn hóa, trật tự kỷ cương, nuôi dưỡng tâm hồn, bản lĩnh con người trong xã hội.

Theo GS.TS Đặng Cảnh Khanh, gia đình vốn là một cộng đồng xã hội thu nhỏ, mọi người trong gia đình hình thành lối sống luôn vì nhau, hợp sức và có trách nhiệm với nhau trong mọi công việc. Chính tính cộng đồng được nảy sinh từ gia đình đã làm cho con người có ý thức hòa nhập và có trách nhiệm với xã hội. Đạo đức là cốt lõi của đời sống gia đình truyền thống. Trong đó, các mối quan hệ ông bà, cha mẹ, con cháu được xây dựng theo một tôn ti, trật tự, tạo nên nề nếp, sự êm ấm, hòa thuận giữa các thành viên với nhau. Đó là tình nghĩa vợ chồng sâu nặng, thủy chung son sắt; tình yêu thương ấm áp của cha mẹ đối với các con, sự hy sinh vô bờ bến của các bậc sinh thành; sự hiếu thảo, tinh thần trách nhiệm và nghĩa vụ của con cháu đối với ông bà, cha mẹ; sự đoàn kết, đùm bọc, gắn bó, giúp đỡ nhau giữa anh chị em ruột thịt; tương thân, tương ái trong anh em họ hàng... Do đó, giáo dục đạo đức, văn hóa trong gia đình là nhân tố căn bản để tạo dựng giá trị nhân cách cho mỗi con người từ nhỏ.

Phó Chủ tịch nước Đặng Thị Ngọc Thịnh, trong bài viết “Gia đình và giáo dục gia đình trong bối cảnh xã hội ngày nay” đã nhấn mạnh, trong bất kỳ thời kỳ nào của lịch sử, gia đình luôn là chiếc nôi để hình thành, giáo dục, nuôi dưỡng nhân cách của mỗi con người. Gia đình trong xã hội hiện đại càng có vai trò quan trọng, định hướng, nuôi dưỡng nhân cách cũng như giáo dục văn hóa gia đình truyền thống cho con người từ khi sinh ra đến lúc trưởng thành, để họ trở thành những công dân có ích, đóng góp tích cực cho sự phát triển chung của xã hội.

Những khó khăn, thách thức và nhiệm vụ bảo tồn giá trị truyền thống của gia đình

Quá trình đất nước đổi mới và hội nhập quốc tế đã tạo ra nhiều cơ hội và điều kiện để gia đình Việt Nam phát triển, tuy nhiên, việc bảo tồn giá trị truyền thống của gia đình và giáo dục gia đình cũng gặp nhiều khó khăn, thách thức. Mặt trái của cơ chế thị trường và các sản phẩm văn hóa độc hại từ bên ngoài tràn vào đã hủy hoại lối sống, đạo đức của một bộ phận gia đình. Số vụ ly hôn ở các gia đình trẻ ngày càng tăng; bạo lực gia đình trở nên nhức nhối; nhiều trẻ em vi phạm pháp luật; tệ nạn xã hội

có xu hướng gia tăng… Khi gia đình chịu những tác động xấu của xã hội, sẽ dễ mất đi những nét đẹp truyền thống.

Phó Chủ tịch nước Đặng Thị Ngọc Thịnh đã chỉ ra những thách thức trong việc phát huy và bảo tồn văn hóa gia đình và cho rằng: Trong bối cảnh xã hội phát triển và hội nhập, gia đình Việt Nam đang có những biến đổi mạnh mẽ về cấu trúc, hình thái, quy mô và các mối quan hệ. Những giá trị, chuẩn mực truyền thống đã và đang bị tác động, thay đổi, xen lẫn với những chuẩn mực, hành vi của xã hội mới. Mối quan tâm, chăm sóc của một bộ phận cha mẹ dành cho con cái dường như bị suy giảm. Nền tảng đạo đức xã hội, nhân cách của một số trẻ em đang có nguy cơ bị lung lay, bởi chủ nghĩa thực dụng, chủ nghĩa cá nhân và thiếu vắng sự chăm sóc, bảo vệ của gia đình. "Điều đáng lo ngại hiện nay là, vì những lý do khác nhau, một bộ phận gia đình đã không thật sự trở thành "tổ ấm" cho mỗi con người. Nếu cấu trúc gia đình lỏng lẻo, liên kết giữa các thành viên gia đình yếu, các thành viên gia đình không được đối xử bình đẳng, cha mẹ thiếu gương mẫu và không có thời gian hoặc không quan tâm chăm sóc, giáo dục trẻ em, vợ chồng thường xuyên xảy ra mâu thuẫn, xung đột, bạo lực gia đình gia tăng... thì gia đình khó có thể làm tốt chức năng giáo dục, các thành viên trong gia đình khó hòa thuận, hạnh phúc, và đặc biệt, con cái khó có thể sống trong tình yêu thương, ấm no và hình thành nhân cách tốt".

Để khắc phục những mâu thuẫn nảy sinh xung quanh vấn đề gia đình và bảo tồn, phát huy những giá trị truyền thống trong gia đình Việt Nam hiện đại, theo Phó Chủ tịch nước Đặng Thị Ngọc Thịnh, cần có những định hướng trong nghiên cứu và xây dựng chiến lược cho công tác quản lý gia đình, nhằm phát huy hơn nữa các giá trị tích cực trong văn hóa dân tộc, nhất là trong việc định hướng giá trị, hình thành và nuôi dưỡng nhân cách tốt đẹp cho thế hệ tương lai.

Thu Lan/TC GĐ&TE

Nội dung 10: Văn hóa gia đình - truyền thống và đương đại

Lịch sử gia đình đã có từ ngàn xưa song song với lịch sử loài người. Nhưng những giá trị truyền thống của gia đình còn lưu lại đậm nét đến ngày nay, có lẽ là trong khoảng vài ngàn năm, khi mà ý thức gia tộc, họ tộc, dòng tộc được khẳng định, tôn thờ và để lại những dấu ấn cụ thể. Đó là vốn văn hóa dân gian về gia đình, văn bia, văn tự, gia phả, tộc phả, đình miếu, nhà thờ họ, lăng mộ, sắc phong.

Quan niệm truyền thống tôn vinh mô hình dòng dõi con cháu theo kiểu "tứ đại đồng đường" coi đó là nhà có phúc, có lộc. Quan niệm cổ truyền phân chia ba loại hình gia đình theo đẳng cấp và địa vị xã hội: gia đình bình dân, gia đình kẻ sĩ, gia đình quyền quý.

Gia đình bình dân chiếm tuyệt đại đa số xã hội.Họ là các gia đình cư dân nông nghiệp, thợ thủ công, tiểu thương và một số ngành nghề dịch vụ khác. Tuy có ảnh hưởng của tư tưởng Nho giáo, nhưng chủ yếu loại hình gia đình này vẫn vận hành theo tâm thức của văn hóa bản địa, coi tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên ông bà làm trọng với sự cố kết cộng đồng, làng xã, chiềng chạ rất cao. Đó là những mô hình gia đình sống hòa thuận, coi lao động là nguồn sống, lẽ sống, không theo chế độ đa thê.

Các gia đình nhà Nho được coi là gia đình kẻ sĩ. Mô hình gia đình này theo nền giáo dục Nho học nghiêm túc, có tinh thần dân tộc cao, có ý thức yêu nước thương nòi sâu sắc. Gia đình kẻ sĩ – Nho giáo có uy tín xã hội, tác động tới vợ con, họ hàng, làng xóm.Đó là những hình mẫu gia đình gia phong, gia giáo.

Gia đình quyền quý trong xã hội truyền thống là gia đình vua chúa, hoàng tộc, quan lại, chức tước có địa vị cao trong xã hội, có nhiều của cải tài sản.Mô hình này có nền nếp gia phong quý tộc rất chặt chẽ, nghiêm khắc và có ảnh hưởng về tư tưởng gia đình tới gia đình kẻ sĩ và gia đình bình dân.

Mối quan hệ gia đình và mối quan hệ giữa gia đình với xã hội được hình thành, phát triển gắn với điều kiện tự nhiên, điều kiện kinh tế xã hội đã tạo ra những hệ thống chuẩn mực giá trị nền tảng, đó chính là văn hóa gia đình.

Văn hóa gia đình tồn tại bền vững, lan tỏa sâu rộng, trở thành khuôn mẫu cho việc ứng dụng và truyền nối bản sắc gia đình Việt Nam. Bản sắc đó thể hiện trong tình cảm gia đình thiêng liêng máu thịt, hy sinh tận tụy, cần cù lao động, chịu thương chịu khó, trong bản năng, chức năng, chức phận, nghĩa vụ, quyền lợi của mỗi thành viên. Bản sắc gia đình cũng biểu hiện trong phép ứng xử với gia đình trong dòng họ, dòng tộc, trong cộng đồng làng nước, trong đời sống tâm linh. Nó ăn sâu vào tiềm thức tâm lý, tình cảm, ý chí, chi phối mọi hành vi và cách ứng xử của mỗi con người từ thế hệ này nối tiếp thế hệ khác.

Văn hóa gia đình được nảy nở và bao bọc trong văn hóa cộng đồng làng xã, văn hóa dòng họ dòng tộc. Hệ thống các công trình văn hóa cộng đồng như cổng làng, đường làng, giếng làng, đa làng, tre làng, chùa làng, đình làng, miếu làng… đều có tác động sâu sắc đến văn hóa gia đình từ không gian cư trú đến đời sống tâm linh, tinh thần.

Xưa kia, các triều đại phong kiến đã hình thành các lệ tục, pháp luật để đề cao văn hóa bảo vệ gia đình, đảm bảo thuần phong mỹ tục gia đình tồn tại phát triển. Lê Thánh Tông từng ban ra 24 điều giáo hóa gia đình. Các triều Lê, Gia Long, Hồng Đức trong bộ luật chung đã có những điều khoản cụ thể để luật hóa các vấn đề gia đình.

Các bài truyền dạy về tam cương, ngũ thường hay công dung ngôn hạnh, tam tòng tứ đức là sự khẳng định, đề cao đạo đức luân lý gia đình đã tồn tại như một sản phẩm văn hóa gia đình trải qua nhiều thế kỷ.

Gia đình là môi trường tốt để nhận thức, tiếp thu những giá trị văn hóa và di sản của đất nước. Đồng thời, gia đình cũng là mảnh đất tốt nảy nở nhiều giá trị văn hóa mới đóng góp vào nền văn hóa của đất nước, của thời đại, làm phong phú thêm kho tàng văn hóa tri thức của nước nhà.

Các gia đình tồn tại nhiều mối liên kết để cùng tồn tại và phát triển.Đó là liên kết cư trú (hàng xóm láng giềng, chòm xóm, thôn bản); liên kết lợi ích (buôn có bạn bán có phường); liên kết quyền lực (giai cấp, thống trị); liên kết sinh hoạt (các hội bạn, phường bùa).Nhưng đặc sắc nhất, cổ xưa nhất, lâu bền nhất vẫn là liên kết dòng họ (giọt máu đào hơn ao nước lã).

Dòng họ là hình thức liên kết gia đình theo nhóm huyết thống. Dòng họ tự thân nó tạo ra một môi trường văn hóa đặc thù. Trong môi trường đó, mỗi thành viên gia đình và dòng họ được trau dồi đạo đức, lối sống, được truyền thụ kỹ năng lao động và ứng xử, hình thành cá tính, phẩm chất nhân cách con người.

Văn hóa gia đình không đối lập xung khắc với văn hóa dòng họ.Văn hóa gia đình không tách biệt, chia cắt với văn hóa dòng họ. Trái lại, luôn luôn gắn bó mật thiết hữu cơ, bổ sung hoàn thiện cho văn hóa dòng họ trở thành những giá trị chung, thiêng liêng, bền vững. Văn hóa gia đình và văn hóa dòng họ là yếu tố nội sinh của nguồn lực văn hóa xã hội Việt Nam.

Dẫu không có tư cách pháp nhân chủ thể, nhưng ngày nay, dòng họ vẫn còn nguyên giá trị chi phối, tác động trên nhiều lĩnh vực.Tác động trực tiếp nhất là vai trò đoàn kết thân ái tương trợ trong cuộc sống và khuyến học khuyến tài của dòng họ. Tác động chấn chỉnh nghi lễ và cơ sở thờ tự, thờ cúng tổ tiên đã góp phần bảo tồn di sản văn hóa và thuần phong mĩ tục của nông thôn mới. Việc soạn lại tộc ước phù hợp với quy ước nếp sống văn hóa gia đình làng xã, chấn chỉnh gia phong gia giáo; việc viết lại gia phả, tộc phả, in sách về dòng họ góp phần tôn vinh và giáo dục con cháu về truyền thống dòng họ dòng tộc, nêu cao lòng yêu nước cho các thế hệ trong họ, trong nhà.

Khi xã hội phát triển ở mức độ cao, giao lưu, hội nhập, đổi mới, mở cửa, gia đình chịu nhiều sức ép và đã có những biến đổi để phù hợp.Bên cạnh những gia đình hạt nhân, gia đình mở rộng của ba, bốn thế hệ, đã xuất hiện những mô hình gia đình không đầy đủ và đa phức. Đó là gia đình góa bụa, mồ côi, đơn thân không kết hôn, đơn thân do ly hôn, gia đình kết hôn với người nước ngoài, gia đình theo kiểu sống thử, gia đình chung sống đồng tính, gia đình từ thiện nhận nuôi con nuôi, gia đình có người đi làm ăn xa thường xuyên vắng nhà...

Mô hình gia đình lệch chuẩn, không hôn thú là những biến dị bất lợi của tế bào xã hội. Tuy tỉ lệ này không lớn nhưng tác động xấu không chỉ đối với gia đình, dòng họ, dòng tộc mà ảnh hưởng tới cộng đồng dân cư, gây bất bình trong dư luận xã hội, trở thành không bình thường trong bức tranh toàn cảnh gia đình Việt Nam hiện nay.

Văn hóa truyền thống là nền tảng cơ bản cho nội dung và hình thức giáo dục đạo đức, lối sống trong gia đình Việt Nam hiện nay và song hành cùng với việc tiếp nhận những giá trị tư tưởng đạo đức mới phù hợp.

Giáo dục đạo đức lối sống và nhân cách con người trong gia đình không thể phó mặc tính tự phát, tự giác, càng không thể thờ ơ xao nhãng, Lại cũng không thể để theo lối mòn xưa cũ "đèn nhà ai người nấy rạng, mực nhà ai nhà nấy đen". Cần sớm có bộ tiêu chí về đạo đức lối sống được giáo dục trong môi trường gia đình và cần phổ cập nó như việc xóa mù chữ, phổ cập giáo dục tới toàn dân và cần được quảng bá truyền thông, kiểm tra đôn đốc vào nề nếp ở cộng đồng dân cư và trong các tổ chức đoàn thể chính trị xã hội ở cơ sở.

Ngô Quang Hưng/Tạp chí Gia đình và Trẻ em

Nội dung 11: Gia đình trong thời đại công nghiệp

Trong xã hội hiện đại, dễ thấy rất nhiều gia đình và cá nhân cố gắng tạo nên một đời sống riêng cho mình, do chính mình làm chủ. Tính độc lập của mỗi cá nhân đang được khẳng định trong mỗi gia đình.

Những thay đổi căn bản

Trong khoảng 20 năm nay, gia đình Việt Nam có rất nhiều thay đổi quan trọng và diễn ra khá nhanh, từ những thay đổi trong cách người ta đi đến hôn nhân đến những thay đổi trong đời sống.Tuổi kết hôn tăng hơn, hôn nhân tự tìm hiểu lựa chọn dựa trên tình yêu khác xa so với cảnh "cha mẹ đặt đâu con ngồi đấy" thời xưa. Cùng với những thay đổi trong hôn nhân, cuộc sống gia đình cũng có những xu hướng mới, các cặp vợ chồng có con ít hơn, sớm tạo lập gia đình riêng, không sống cùng cha mẹ và ít chịu sự chi phối trực tiếp của cha mẹ cũng như họ hàng hai bên.

Một bức tranh thú vị mới về gia đình được dựng lên, trong đó, phụ nữ không phải người độc quyền trong chuyện bếp núc, đàn ông không phải là người độc quyền thăng tiến ở xã hội.Việc giải trí, sinh hoạt, mua sắm được tiến hành dân chủ hơn giữa các thành viên trong gia đình.

Trong xã hội truyền thống, những nhu cầu của con người đơn giản với ăn no mặc ấm, một mái nhà che nắng che mưa... Nhưng hiện nay đã có những đổi thay cơ bản khi xã hội và gia đình Việt Nam đang chuyển mình để trở thành một xã hội hiện đại, một gia đình hiện đại mà điển hình là ở các thành thị.Từ chỗ gia đình lớn kiểu gia trưởng, dần dần chuyển thành gia đình hạt nhân.Các thành viên trong gia đình có những mối quan hệ đối với nhau khác trước. Tính độc lập của người phụ nữ, của con cái được tăng lên, không khí "dân chủ" và "bình đẳng" trong gia đình hình thành.. Các thành viên trong gia đình tham gia công việc xã hội nằm ngoài khuôn khổ gia đình tăng mạnh, chính sự "mở cửa" này đã đem lại sự xáo trộn không thể tránh khỏi trong quan hệ gia đình.

Nói chung, từ khía cạnh văn hóa và nghề nghiệp, gia đình không còn giữ vai trò chủ yếu trong quá trình xã hội hóa ở những lứa tuổi vị thành niên như trước. Tầm với của mỗi người trở nên rộng lớn hơn.Bên cạnh gia đình, các thành viên còn sống ở trường học, nơi làm việc... vì đó là những bảo đảm cho sự tiến thân của mỗi con người.Đặc biệt ở môi trường đô thị, sự kiểm soát của gia đình với con cái đang bị lỏng lẻo. Hoàn cảnh xã hội ngày nay đang mở ra nhiều con đường tiến thân cá nhân, bên cạnh đó là những nhu cầu về vật chất và tinh thần trong cuộc sống gia đình cũng tăng lên mạnh mẽ, khiến các cặp vợ chồng phải luôn tìm cách kiếm tiền để thỏa mãn.

Chung tay việc nhà

Trong một nghiên cứu của Viện Nghiên cứu Phát triển xã hội cho thấy cả nam giới và nữ giới đều đánh giá cao công việc gia đình.Họ cho rằng việc nhà giúp ổn định tâm lý và tình cảm, giáo dục và phát triển nhân cách.Hầu hết những người được phỏng vấn đều nhất trí với ý kiến cho rằng việc nhà thời hiện đại phải được chia sẻ giữa vợ và chồng.Mọi người đều tán thành là ai cũng có thể làm việc nhà bất kể giới tính của họ.

Tuy nhiên, phần lớn phụ nữ và nam giới lại thừa nhận trên thực tế phụ nữ vẫn phải làm hầu hết việc nhà vì đó là thiên hướng của họ.Có nghĩa là nhận thức của cả

hai giới đều rất cao nhưng thực tế thì phụ nữ vẫn phải chịu trách nhiệm chính về công việc gia đình.

Cuộc sống hiện đại kéo theo nhiều nhu cầu thiết yếu khác. Người phụ nữ phải tham gia nhiều hơn công việc xã hội, kiếm sống, con cái thêm nhiều môn học, thời gian học tăng.Mọi thứ dường như là bận rộn và rắc rối hơn nhiều.Câu hỏi được đặt ra là ai phải gánh chịu những phần việc mới nảy sinh trong gia đình?

Tình cảm gia đình không thể đo đếm được. Có thể ai đó nói rằng có gì đáng kể đâu cho công việc nội trợ.Thực ra, khi mọi người trong gia đình cùng chia sẻ, cùng làm việc nhà, tình cảm giữa họ càng gắn bó hơn, thân thiết hơn.Không thể định lượng được tình yêu thương bằng đồng tiền.Nếu chúng ta đào tạo một lớp người giúp việc để cung cấp cho các gia đình, liệu họ có thể thay thế vai trò của người cha, người mẹ hay không?

Khi đó, vai trò của chồng, của vợ ở đâu?Thời gian để mọi người gặp mặt trò chuyện với nhau là lúc nào?Họ sẽ giao tiếp với nhau bằng cách nào?Họ sẽ hiểu biết về nhau như thế nào? Công việc được chia sẻ để cùng làm, sẽ đem lại hạnh phúc. Đó cũng chính là sợi dây kết nối các thành viên gia đình lại với nhau. Chúng ta đang sống trong một cuộc sống hiện đại với nhịp độ căng thẳng. Những thay đổi trong đời sống, quan điểm và hành xử của các cặp vợ chồng là căn nguyên dẫn đến vô số vụ ly hôn gia tăng.

Trong đó, có nguyên nhân căn bản là đời sống kinh tế độc lập hơn nhưng cũng bận rộn hơn khiến các gia đình không có nhiều thời gian dành cho nhau. Tổ chức cuộc sống gia đình thời hiện đại cũng là cách "giữ lửa" thương yêu cho tổ ấm.

Sơn Thành/Tạp chí Gia đình và Trẻ em

Nội dung 12: Giá trị cốt lõi của gia đình là yêu thương

Không ít người cho rằng, bây giờ con người quá coi trọng vật chất và đề cao vai trò cá nhân nên mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình trở nên hình thức, lỏng lẻo, thậm chí bị xem nhẹ.Phải chăng các giá trị gia đình truyền thống đang dần bị phai nhạt?

Tự điều chỉnh lại mình để vẫn giữ được hạnh phúc

Thưa ông, vì áp lực kinh tế mà quan hệ gia đình có phần bị lỏng lẻo.Vậy mỗi gia đình sẽ tự điều chỉnh lại mình thế nào để vẫn giữ được hạnh phúc?

Nguyên nhân do trong nhịp sống ngày nay, cơ hội để mọi người tăng thu nhập, có việc làm nhiều hơn, cho nên thời gian các thành viên dành cho nhau ngày càng trở nên eo hẹp hơn, người lớn ít dành thời gian cho trẻ con hơn. Đấy là điều rất đáng tiếc của gia đình Việt Nam hiện nay.Bên cạnh đó, mối quan hệ trong gia đình bị tác động và dường như bị lỏng lẻo đi, cho nên thời gian ở bên nhau, chăm sóc nhau cũng ít đi.

Rõ ràng, áp lực giữa việc kiếm tiền tăng thu nhập với hài hòa các mối quan hệ trong gia đình, dành thời gian cho nhau cần phải tính đến lâu dài. Ở nước ta, những chính sách xã hội chưa được đề cập một cách toàn diện.Tôi được biết ở một số nước, nếu như gia đình có người cao tuổi mà con cái mua nhà ở gần cha mẹ thì sẽ được hưởng chính sách giảm giá. Đối với gia đình Việt, theo tôi, mỗi thành viên trong gia đình cần tự cân đối và hãy giảm bớt những áp lực quá coi trọng việc phải kiếm tiền, mà sau lưng là khoảng trống về mặt thời gian dành cho nhau. Trước hết, trong mỗi gia đình phải có cách nhìn nhận vấn đề này rõ ràng hơn.

Phải chăng các giá trị gia đình truyền thống đang dần bị phai nhạt?Vậy đâu là giá trị cốt lõi của gia đình?

Dù là gia đình truyền thống hay phi truyền thống, thì giá trị cốt lõi của gia đình Việt Nam trong mọi thời đại, đặc biệt trong tương lai, vẫn là giá trị yêu thương, tôn trọng, bình đẳng, chia sẻ, kính trên nhường dưới, thủy chung, anh em hòa thuận. Như các cụ nói "lấy nhau vì tình, sống được với nhau vì nghĩa", thì thấy rõ ràng yêu thương, biết tôn trọng, san sẻ với nhau là chất kết dính làm cho gia đình tồn tại. Những giá trị này đến nay vẫn được xã hội trân trọng và thực hành trong nhiều gia đình.Tuy nhiên, trong bối cảnh tác động của công nghiệp hóa và quá trình hội nhập, một số giá trị bị mai một, chứ không phải đổ vỡ như một số người nghĩ.

Chúng tôi cho rằng chức năng thỏa mãn tâm lý tình cảm sẽ là chức năng nổi trội của gia đình, vượt trên cả những chức năng khác như sinh đẻ, tái sản con người, kinh tế và giáo dục xã hội hóa con trẻ. Tình yêu thương và sự chia sẻ vẫn là những giá trị cốt lõi và bất biến của gia đình Việt Nam, không phân biệt loại hình gia đình.

Giáo dục gia đình hiện nay có nhiều vấn đề nan giải. Vậy đâu là lời giải cho các bậc phụ huynh?

Ngày xưa, quyền uy thuộc về bố mẹ, trách nhiệm là của con.Nhưng ngày nay, dường như có sự hoán đổi. Nhiều người khi đẻ con ra đã nghĩ con mình là thiên thần, giỏi giang, nổi trội nên ngày càng cưng chiều con. Trước kia, cha mẹ giáo dục con chi tiết, tỉ mỉ, từ "học ăn, học nói, học gói, học mở" đến cư xử, trách nhiệm với cha mẹ, anh em, họ hàng, làng xóm... Nhưng có nhiều gia đình bây giờ, con chỉ cần đem những điểm 10 về là cha mẹ đã mãn nguyện rồi.

Một vấn đề khác mà nhiều người quan tâm nữa là, việc dạy dỗ của cha mẹ với con thời nay rất khó khăn. Chẳng hạn, trong thực hiện quyền trẻ em theo quy định của Hiến chương Liên hợp quốc. Bấy lâu nay, chúng ta tập trung nói nhiều đến quyền mà ít nhắc tới bổn phận của trẻ em, vô hình trung tạo ra những nhìn nhận thiếu đầy đủ trong cách cư xử, dạy dỗ trẻ.Hiện nay, việc giáo dục đạo đức trong gia đình bị xem nhẹ.Nhiều trẻ em ngày nay có lối sống thực dụng, ích kỷ cá nhân, giả dối, sính ngoại, thích hưởng thụ, coi thường tình cảm gia đình, xem nhẹ các giá trị truyền thống.Giáo dục gia đình hiện nay đang có vấn đề.

Tập trung giáo dục con trẻ ngay từ trong nhà

Vậy thì sắp tới việc hoạch định chính sách cho giáo dục gia đình cần ưu tiên những vấn đề nào để thích ứng với cuộc sống đương đại, thưa ông?

Những năm tới chính sách cần ưu tiên cho các gia đình đó là tập trung cho giáo dục con trẻ ngay từ trong nhà, đây là điều không thể thiếu nếu muốn hướng tới gia đình hạnh phúc. Chúng tôi có định hướng rất lớn, đó là xây dựng nhân cách người Việt Nam từ giáo dục đạo đức, lối sống trong gia đình.Đây là chủ đề xuyên suốt trong việc thực hiện Chiến lược Phát triển gia đình Việt Nam đến năm 2020, tầm nhìn đến năm 2030.Chúng ta phải tập trung vào giáo dục trong gia đình, từ gia đình, bắt đầu từ gia đình. Con người nào cũng vậy thôi, không thoát ly khỏi gia đình, kể cả khi họ đã trưởng thành thì giáo dục gia đình, tác động trong giáo dục gia đình vẫn có giá trị.

Việt Cường (thực hiện)/TC GĐTE